

低头 60 度, 相当于让脖子负重 50 斤

欧洲脊柱协会近日发表声明称,“手机脖”已成为新一代的全球疾病。一个人的头部重约 5 公斤,当前倾看手机等电子设备时,通常呈 60° 角,由于重力和杠杆作用,颈部肌肉就要承受 25 公斤以上的重量。

现状——颈椎病盯上年轻“低头族”

随着智能手机的普及,不少人在乘车、吃饭时,都会低头看手机,仰起头才发现肌肉酸痛。专家表示,长时间低头,无论是看平板还是玩游戏,伤眼之余,都易损伤脆弱的颈椎。

低头时颈椎失去“自然曲线”,承受额外压力,会造成颈椎早期磨损甚至变形。比如经常低头玩手机的人,颈部越来越前倾,颈部胸锁乳头肌不断向前拉伸,时间一长会造成慢性劳损。一天

的紧张工作之后,在地铁、公交车上再不停地低头看手机或玩平板电脑,无形间又加重了颈椎的疲劳程度。长时间地低头,不仅会让颈椎过度牵拉,还极有可能导致颈椎曲线变形。

试验——头部弯曲 15 度 脖子增压多 3 倍

美国纽约市脊椎外科和康复医学中心曾做过一项研究,发现低头玩手机会让脖子承受过度压力,导致脊柱出现问题。

通常,人类大脑平均重量约为 10 磅(约合 5 千克),但头颈弯曲呈 15 度角和 30 度角看手

机时,分别会给脖子增加相当于 27 磅(约合 12 千克)和 40 磅(约合 18 千克)重物的压力。而弯曲呈 60 度时,压力高达 60 磅(约合 27 千克),重量相当于一个 8 岁小孩或一只成年德国牧羊犬。

此外,如果长时间低头玩手机、平板电脑,对颈椎过度牵拉,还可能导致颈椎曲线变形,严重的甚至会引起颈椎反弓,造成颈椎劳损,牵扯颈椎肌肉加速颈椎退变,诱发腰椎间盘突出、腰肌劳损等。

支招——颈椎劳损可预防

一般患者抬头伸颈锻炼数次后,上述症状即会减轻或消失。如果你伏案工作时间长,不妨经常做做以下保健操,对预防或减轻此病是有帮助的。

锻炼头肩肌肉 方法是:抬头、伸颈、转颈和扩胸练习,每次各 10~20 下,每日练习 2~3 次。

颈束肌训练 早晨起床前做俯卧撑 20 下。做时昂首伸颈“龙抬

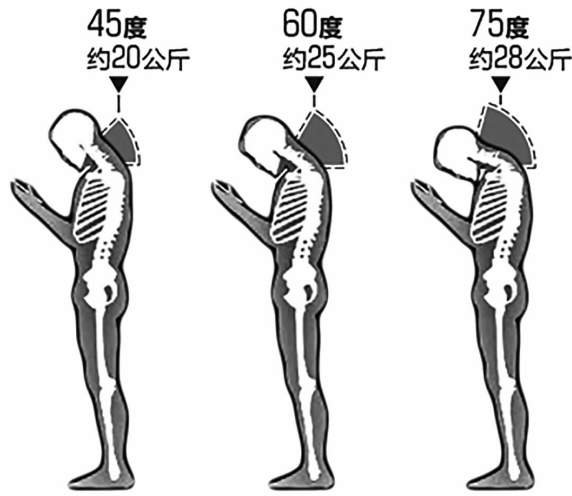
头”,使骶束肌紧张,可为一天的低头工作储备颈力。每晚睡前做“仰卧挺腹”,取“五点式”(头枕部、双肘部和双足五点支撑)或“三点式”(去掉双肘支撑点),每次挺 15~30 下。

延伸——“低头族” 伤了颈椎还伤眼

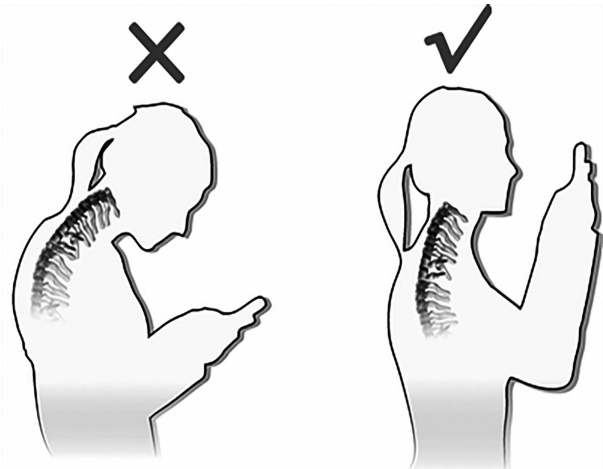
除了颈椎,低头看手机还非常伤眼睛。专家表示,长时间看手机,首先会直接影响视力,导致近

视及度数加深。其次,目不转睛盯着手机屏幕看,会使泪液蒸发增多,对眼球表面的泪膜层造成伤

害,引发干眼症。每次使用视频终端的时间不要超过 40 分钟,休息的时候可以简单的恢复工作。



低头角度与颈椎承受压力示意图



看手机的正确姿势

