

# 放风筝能治颈椎病？ 这事靠谱！



春季里有一项户外运动非常适合轻中度颈椎病人,既安全、有效,又简单、有趣,那就是大家喜闻乐见的——放风筝!放风筝真能治颈椎病?当然是真的,听医生跟您细细道来。

## 颈椎病已盯上年轻人

20多岁的人却有着50多岁的颈椎,这是怎么回事?那就得从我们的骨骼构造讲起。人体的颈椎、胸椎、腰椎、骶椎分别有向前、后、前、后的天然弯曲,大致呈一个“S”型,医学上称为“生理曲度”,具有减缓冲击力、维持肌肉平衡、维护身体平衡性和直立姿势等非常重要的作用。

现代社会生活节奏很快,大部分人都会不知不觉长时间使用电脑、手机、写字、看电视、刷短视频、敲键盘等,这种曲背低头的不良姿势违背了颈椎正常向前凸的生理弯曲。

久而久之,就会造成颈部周围软组织劳损、颈椎曲度变直,甚至反弓、颈椎骨质增生、椎间盘突出等后果——这就是许多人早早患上颈椎病的原因。

## 忽视颈椎预警问题很严重

颈椎病早期大多只是脖子僵硬、酸胀等轻微症状,只要及时纠正不良姿势、充分休息,即可慢慢恢复。如果忽视身体的报警信号,继续损伤颈椎的行为,颈椎病病情会逐渐加重,出现颈部、肩部、头部等部位明显疼痛,继而出现手臂疼痛、麻木、头晕恶心、心慌多汗,甚至行走不稳、肢体瘫痪等严重症状。

## 放风筝的好处多多

当风筝刚刚放飞的时候,我们会自然地抬起头颅,追踪风筝的每一个动态,随时灵活调整手中的线以保证放飞成功。随着风筝稳稳地飘在空中,我们会欢快地奔跑,双手紧握风筝线,不时地左右转动头部以观察风筝的动向。

在这过程中,我们抬头向上的视线与日常工作中长时间低头的姿势恰恰相反,可以为长期受压迫的颈椎提供宝贵的舒展机会;颈肩部的神经和肌肉也得到了充分的伸展和锻炼,有助于缓解颈肩部软组织僵硬、劳损,增强韧带弹性,提高颈椎的灵活性和稳定性。

同时,由于人体颈椎软骨组织、椎间盘等关键部位没有血管直接提供营养,放风筝时颈部的多角度活动、奔跑时上下起伏的震动会产生充足的压力变化,这样可以促进椎间盘、软骨组织进行营养交换,从而帮助预防颈椎老化、椎间盘突出。

此外,放风筝时人们在开阔地奔跑、欢笑,呼吸新鲜空气、接受阳光照射的同时,还可以身心愉悦,改善我们的新陈代谢,提高心肺功能,促进钙质吸收,预防骨质疏松,从而增强身体的抗病能力,对中轻度颈椎病起到良好的预防和治疗作用。

## 安全第一,这些细节别忽略!

出门运动前,务必注意以下几点:

1. 务必在合法、安全的开阔地进行放风筝运动,避开电线、河流、高楼、农田等时段;
2. 春季气温变化快,注意随气温变化增减衣物,雷雨天气不要放风筝;
3. 运动时间以上午、下午阳光不太强烈时为宜,避免阳光暴晒,避免过长时间待在户外;
4. 放风筝运动只对轻中度颈椎病的恢复有帮助,如果您已经出现肢体麻木无力、头晕恶心、剧烈疼痛等重度颈椎病信号,请不要进行任何可能伤害颈椎的运动,即刻就医;
5. 如果您不清楚自己颈椎病的严重程度,请先咨询专业医生后再决定能不能进行放风筝等运动。



(来源:人民网)

