

## 不做“低头族”！一招教你缓解颈椎前倾



常常低头玩手机、从早到晚使用电脑、睡觉时枕头过高……现代人工作生活中的一些场景和习惯，容易让颈椎承受较大压力，导致颈椎前倾，严重时还会引发颈椎曲度变直。

颈椎前倾、颈椎曲度变直是什么意思？有什么办法能够缓解“低头族”的不适？近日，记者采访了广东省广州医科大学附属第五医院脊柱外科主治医师张东升。

张东升介绍，颈椎前倾又称“头前倾”，是指头部相对于胸椎和肩部向前偏移的体态问题。具体表现为头部相对身体的中轴线向前突出，呈现出一种头部前倾的姿态，常伴有圆肩等表现。当颈椎前倾等不良姿势持续的时间较长，或将导致颈椎原本的生理曲度减小或消失，出现颈椎曲

度变直。

“长期颈椎前倾会导致颈部后方肌肉疲劳，加速曲度变直。曲度变直后，又可能加重前倾体态，形成恶性循环。”张东升说。

容易引发颈椎前倾的常见原因有如下方面：长期低头玩手机，眼睛盯着屏幕，头部重量会使颈椎承受较大压力；长时间使用电脑，身体前倾、头颈部前伸看屏幕；长期伏案学习、工作，头过度向前倾；睡觉时枕头过高、睡姿不良；平时缺乏锻炼，颈部肌肉太过薄弱等。

颈椎前倾和颈椎曲度变直，有哪些症状？

张东升表示，二者的一部分症状非常类似，包括：颈肩部局部的酸痛不适、颈肩僵硬、上斜方肌代偿性肥大、“富贵包”加重，还可能会出现头痛头晕的感觉。“当颈椎曲度变直发生时，通常意味着我们的关节、椎间盘、肌肉、韧带、筋膜等结构发生了一系列改变，可能伴有颈部深层疼痛、活动受限，严重的甚至会有肢体麻木、乏力等颈椎病的症状。”张东升说。

判断是否出现颈椎前倾，有两个简易办法。一是自然站立或坐直，从侧面看，如果耳垂明显位于肩峰的前方，可能存在颈椎前倾；二是背靠墙，若后脑勺无法自然触墙且耳垂明显前移，也可能存在颈椎前倾。是否出现颈椎曲度变直，则

需要去医院拍片确认。通过颈椎X线侧位片，可以准确地观察到颈椎的形态、曲度以及椎体的位置等，是确诊颈椎曲度变直的主要方法。

如果出现颈椎前倾或是颈椎曲度变直的情况，应当如何缓解？

“有一个‘小妙招’，可以随时随地练起来。”张东升介绍，面对墙壁，站在离墙一臂距离的位置，然后踮起脚尖，用手肘撑墙，将双手放于后颈部交叉，胸口尽量贴近墙壁，头往后仰，以这样的姿势坚持30秒。每天坚持锻炼，一段时间后可以看到明显效果。

此外，还有一些运动康复的好办法。例如，进行颈部伸展运动，缓慢地将头向前后左右4个方向拉伸，每个方向保持5到10秒，重复多次；进行颈部旋转运动，缓慢地将头左右旋转，缓解颈部肌肉紧张；进行靠墙站立、头手对抗等简单的功能锻炼；培养可增强颈背肌群的运动爱好，比如游泳、羽毛球等。

工作及生活习惯，也需要格外关注。工作时，应将电脑屏幕调至与视线水平的位置，避免长时间低头，且要定时起身活动，进行颈部放松。生活中，人们应当选择合适的枕头、床垫，枕头高度以自己的一拳高为宜，确保睡眠时颈椎也处于正常生理曲度。

来源：人民日报

## “忌食辛辣”就是不吃辣椒吗？还有这些食物



### 忌食辛辣，不只是辣椒

据专家介绍，忌口辛辣食物其实是指，所有强烈刺激性的食物都要少吃。刺激性食物分为3类：

蔬菜类：除辣椒以外，还有洋葱、韭菜等。  
调味品：胡椒、花椒、八角、桂皮、芥末等。  
饮品类：啤酒、小甜酒、气泡酒等。

### 忌口的食物有哪分类？

忌口也称“禁口”“食忌”。狭义的忌口是指患病时的饮食禁忌；广义的忌口，还包括因年龄、体质、地区和季节不同，忌吃或少吃某些食物。

北京中医药大学教授崔述生表示，有可能需要忌口的食物可大致分为以下6类：

发物类：即富含营养或有刺激性、容易诱发某些疾病或加重已发疾病的食品，包括猪头肉、鸡肉、虾、蟹等。

辛辣类：辣椒、大葱、生姜、大蒜、花椒、酒类等。

生冷类：西瓜等生冷水果，萝卜、苦瓜等寒凉蔬菜，冰淇淋、冷饮等。

海腥类：虾、蟹、贝类、鱼类等水产品。

油腻类：猪油、动物内脏、油炸及烧烤食品。

其他：浓茶、食盐、酱油、豆酱、咸菜、糖果、糕点等。

### 忌口不是什么都不吃

忌口是相对的，没有绝对不能吃的食品，只有适合与不适合。科学的忌口应根据自身状况灵活运用，不要盲目忌口，将忌口变成不吃，导致营养不良，危害健康。

中国中医科学院望京医院肿瘤科副主任医师王芳分享一份忌口的具体讲究：

#### 因时忌口

即根据人体对外界气候的反应，适时调整饮食。

春季，宜多吃蔬菜和豆类，不宜吃油腻辛辣，以免上火。

夏季，饮食应以清淡为主，避免油腻，不要

贪食生冷瓜果。

秋季，宜多吃梨、芝麻、蜂蜜、甘蔗及乳制品等柔润食物，少食辛辣。

冬季，可多吃羊肉等温热性食物，勿食冷食。

#### 因人忌口

儿童所吃的食品应与其消化功能相适应，注意摄入优质蛋白质以及维生素、矿物质。

老人应以温、热、熟、软的食物为主，节制脂肪和糖类，多吃清淡素食和乳制品，忌黏硬生冷的食物。

女性孕期应注意营养均衡，食品品种多样化，少量多餐，少吃过咸、过甜的食物，忌烟酒、辛辣、油腻、刺激的食物。

#### 因病忌口

治病期间，既要服药，又要饮食调理促进病愈。比如，咽炎患者有咳嗽症状，通常要忌食辛辣、油腻食物，以免刺激咽喉，加重病情。但是过敏性哮喘或食物过敏也会导致咳嗽，忌食鱼、虾等过敏性食物。

来源：中国新闻网