

手机颈、二郎腿、沙发瘫…… 不良体态正悄悄损害你的健康

拍照时脖子前伸、人显矮，久坐肩膀酸、腰不舒服，明明不胖却有小肚腩……这些看似普通的体态问题，正在悄悄影响脊柱、肌肉甚至心理健康。越来越多的研究表明，不良体态已成为都市人慢性疼痛的“隐形元凶”。

“不良体态不仅影响形象，更是颈椎病、腰椎间盘突出、脊柱侧弯等疾病的诱因。及时纠正错误姿势，是预防慢性劳损的关键一步。”浙江中医药大学附属第二医院脑病与康复科主任毋振华说。

毋振华介绍，常见体态问题，多与我们的日常习惯密不可分。如智能手机、平板电脑等电子产品的过度使用，让“低头族”越来越多；久坐不动的生活方式，导致核心肌群无力；很多人把“沙发瘫”、跷二郎腿当作放松方式……“很多体态问题在早期是可逆的，但如果不去注意，可能发展为结构性改变，那时矫正就困难了。”毋振华说。

“手机颈”姿势易导致颈椎早衰

在现代都市的地铁车厢、写字楼里，随处可见这样的场景：人们低着头紧盯手机屏幕，肩膀不自觉地向前蜷缩，背部隆起如龟壳。这种典型的“手机颈”姿势，正在悄无声息地侵蚀着都市人的健康。

毋振华表示，当我们的头部保持直立时，颈椎承受的重量约为5公斤。有研究显示，头部每向前倾斜2.5厘米，颈椎负担就会增加约5公斤。这意味着，当我们以常见的30度角低头看手机时，颈椎承受的压力骤增至近20公斤——相当于在脖子上挂了4袋5公斤装的大米。

这种不良体态引发的健康问题远比想象中严重

首先是颈椎早衰。有研究显示，每天低头使用电子设备超过4小时的人，颈椎退行性病变的发生率大幅高于普通人群。椎间盘长期受压会导致过早退化，就像过度使用的弹簧失去弹性。其次是脑供血不足。前倾的姿势会压迫颈动脉，影响大脑供血。临幊上常见患者出现不明原因的头昏、注意力不集中甚至失眠，往往就源于此。

同时，约六成的慢性头痛患者存在颈椎姿势异常。这种疼痛常从后脑勺开始，向前放射至太阳穴，如同戴了顶“金箍”。心理学研究发

现，驼背姿势会降低自信度，与抑郁症状存在显著相关性。当我们含胸驼背时，身体释放的压力激素水平会上升。

此外，浙中医大二院眼科主治医师杨立表示，不良体态还会导致眼睛长时间处于疲劳的状态，进而造成近视度数的加深。“不良的坐姿以及久坐，都是身体姿态异常的表现，这些都会导致我们的眼睛长时间处于疲劳的状态，进而显著增加青少年近视的发生率。”杨立说。

针对“手机颈”，毋振华表示，要改变不良的生活和工作习惯，避免长时间低头看电子设备，每隔30分钟活动一下颈部，可以通过简单的抬头、旋转、拉伸动作来缓解疲劳。此外，他表示可以靠墙站立，后脑勺、肩胛骨、臀部紧贴墙面，下巴微收，每天坚持5分钟。同时，做好颈部拉伸，左手放在右耳上方，轻轻将头向左肩方向拉伸，保持30秒，换边重复。

长时间跷二郎腿损伤腰椎

在办公桌前，在咖啡厅里，这个动作几乎成为很多人的标配：悠闲地跷起二郎腿，一坐就是大半天。殊不知，这个看似舒适的姿势，正在你的身体里埋下一个个健康隐患。

浙江大学医学院附属第一医院骨科主任胡懿郃表示，当习惯性地跷起二郎腿时，身体正在经历一场“变形记”，骨盆发生三维扭转：前侧髂骨上旋，后侧骶骨反向旋转，就像拧毛巾一样扭曲。

胡懿郃表示，有研究认为，每个人的臀部大小、腿的长短、身高、体重都不一样，为了让身体适应不同的凳子，人们会自然而然地跷二郎腿，从而调整身体重心、保持平衡，因为跷二郎腿所形成的三角形姿势会让坐姿更加稳定、舒适。

跷二郎腿首先影响的就是脊柱，尤其是腰椎部分。跷二郎腿时，脊椎要配合单脚来维持平衡，长时间的受力会让脊椎发生变形、扭曲。跷二郎腿时，腰部会往后突出，这也是让我们觉得“放松”的原因之一。其实对腰椎最健康的姿势是“挺直腰板”，如果后凸，腰椎受力会以几何倍数增加。长此以往，对腰椎影响很大，会增加腰椎间盘突出的概率。

其次是膝盖，跷二郎腿的膝盖会很大程度地弯曲，这对膝关节的损伤也很大。可以想象，一条韧带被长期拉伸到最紧绷，肯定会造成伤害。同时，跷二郎腿也会压迫腿部的静脉血管，造成静脉血流受阻、流速下降，会增加下肢静脉血栓的风险，特别是有静脉曲张疾病的患者，更需要注意。

专家表示，正确坐姿是双脚平放地面，双膝与髋同宽，收腹挺胸、挺直腰杆。如果你是二郎腿深度爱好者，建议每次跷二郎腿时间不超过15分钟，注意两腿交替，同时每静坐1小时，起身活动5分钟。

“沙发瘫”易引发慢性腰痛

结束一天工作后，很多人会不自觉地陷入沙发的“温柔乡”：腰部悬空，整个身体像融化的冰淇淋般柔软。

当我们采用这种瘫坐姿势时，椎间盘持续承压。同时，这种姿势会导致腰大肌长期处于缩短状态，逐渐丧失弹性，腹肌和臀肌被过度拉长，变得松弛无力，背部竖脊肌持续紧张，引



发保护性痉挛。这种肌肉失衡就像一支失去指挥的交响乐团，最终演变成慢性腰痛的恶性循环。此外，错误的放松姿势还会引发：胸椎后凸加重，形成“龟背”；颈椎被迫前伸，加速退变；膈肌活动受限，影响呼吸效率。

建议别窝进沙发瘫坐，试着坐正一点。避免完全悬空腰部，用抱枕支撑腰椎，保持脊柱自然曲度，每30分钟活动一次。休息时腰后最好加个靠枕，保持腰背的生理弧度，有利于腰椎的放松。同时不要一个姿势保持过长时间，最好每半个小时可以起身活动一下。

毋振华表示，健康的体态从侧面看，耳垂、肩峰、髋关节、膝关节、踝关节应呈一条垂直线；从背面看，双肩等高，脊柱正直，骨盆水平；从正面看，头部居中，下巴微收，锁骨对称。

“预防胜于治疗，良好的体态习惯将让我们受益终身。同时，体态矫正是一个循序渐进的过程，需要持之以恒。如果已经出现明显疼痛或功能障碍，建议及时就医，接受专业康复指导。”毋振华说。

小肚子突出可能是“骨盆前倾”

很多人明明体脂率正常，却总是苦恼“小肚子”突出；明明没有刻意锻炼臀部，却总被人夸“翘臀好看”。这种看似矛盾的身体特征，很可能正在向你发出警示：你的“蜜桃臀”或许是骨盆前倾伪装的假象。久坐不动、常穿高跟鞋以及错误的站姿都会导致骨盆前倾。

胡懿郃表示，我们的骨盆就像平衡的天平，稳稳托住上半身。但当骨盆前倾时，这个天平就失去了平衡。研究显示，骨盆前倾会使腰椎前凸角度增加15—20度，导致椎间盘后部压力激增40%。这就像让一根弹簧长期处于过度拉伸状态，最终必然导致弹性丧失——临幊上表现为反复发作的慢性腰痛，严重者甚至出现腰椎间盘突出。

一旦发生前倾，整个脊柱都会产生代偿性改变。长期骨盆前倾会使胸椎后凸加重，形成驼背，同时可能引发脊柱侧弯。就像一栋倾斜的地基上的楼房，必然出现整体结构的扭曲变形。

建议可以设个“久坐提醒”，交替使用站立办公与坐姿办公，每日站立办公时间大于等于2小时，每30分钟起身活动一次，做简单的伸展运动。还可以进行腹部收紧练习：仰卧屈膝，收紧腹部使腰部贴地，保持10秒，重复15次。同时，做一些臀桥练习：仰卧屈膝，抬臀部至肩、髋、膝成直线，保持5秒，重复10次。

来源：人民日报

