

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?

专家介绍,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。

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?

专家表示,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。

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。”专家介绍,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。



运动养生要“适度”

“大家现在喜欢通过走路锻炼身体,我们建议走路也要有度,一般30分钟至60分钟、步数6000步至1万步为宜。老年人的体能下降,30分钟至40分钟、4000步至6000步较为合适,还可以分两段或者三段来走路,这样对身体是有益的。”专家给出建议。

运动养生需要注意:因人而异。比如,对于阴虚、气虚的人群,不推荐太剧烈的运动,应以温和的散步为主,调息养

神。运动中要观察自己的身体信号,特别是呼吸。运动中不宜出现呼吸急促、说话断断续续等情况。不能过于疲劳,运动起来没有“度”,比如运动完之后腰酸腿疼,这样会适得其反。运动之后神清气爽,肌肉没有过度的反应和疲劳,这是比较好的“度”。注意时间,锻炼时间以清晨为好。日出时锻炼对阳气的激发有好处;夜间则要注意保护阳气,避免大量、剧烈地活动。

大多数人选择中等强度的运动为好。什么是中等强度?可以参考心率这一指标。运动心率保持在每分钟 $(220 - \text{年龄}) \times 0.6$ 次至 $(220 - \text{年龄}) \times 0.7$ 次之间。专家说,每个人体质不一样,因此运动适应方式也有不同。我们可以通过中医体质辨识、体质体能评估和运动技术分析,了解身体机能的薄弱环节,找到伤病发生的关键因素。



饿肚子入睡和吃点夜宵哪个更健康

夜晚是一天中大脑和身体放松、修复的时刻。但是对于很多加班到很晚以及需要上夜班的人群来说,由于晚上仍在工作,睡前常常面临一个选择:是忍着饥饿入睡,还是吃点夜宵?这两种方式,究竟哪种更健康?

专家说,睡前不进食对大多数人来说更健康。晚上,新陈代谢速度较慢,胃肠活动也相对减缓。如果在此时进食,特别是摄入过多的热量,身体难以及时消耗这些能量,容易转化为脂肪储存,可能导致体重增加。此外,睡前进食还可能增加胃肠负担,甚至让大脑保持活跃,影响睡眠质量。

对于部分需要夜间加班以及上夜班的人来说,可以稍微推迟晚餐时间,延缓饥饿感的到来,保证正常入睡。如果临睡

前已经非常饥饿,甚至感到头昏脑涨,说明身体的能量已经不足。在这种情况下,如果不吃点夜宵,会影响入睡及第二天的工作和学习,但食物的选择和摄入量十分关键。

很多时候,长胖不仅是因为吃了夜宵,也是由于摄入总热量超出了身体需求。专家建议,夜宵应在睡前1至2小时吃,比如说,计划24点睡觉,可在22点左右吃夜宵。夜宵的选择应尽量以清淡、低热量、易消化的食物为主,食物中的蛋白质和脂肪含量不宜过高,同时避免辛辣等刺激性调味品使用。

一小碗无糖酸奶,一个煮鸡蛋,或是一片高纤维面包,一份100克左右的水果,都是不错的选择。这些食物不仅能帮助维持血糖稳定,而且较容易

消化吸收,不会给胃肠道带来额外负担。夜宵应避免选择高糖、高脂、高盐的食物,如炒饭、炒面、盖浇饭、火锅和烧烤等。这些食物不仅容易导致体重增加,还可能扰乱睡眠,加重胃肠负担。

此外,除了选择不吃夜宵或者选择健康的夜宵以外,保证充足的睡眠同样至关重要。睡得太晚或昼夜节律混乱会导致褪黑素分泌不足,影响瘦素的分泌和信号传导,以至于无法有效控制食欲。对于部分常常需要夜间加班以及上夜班的人来说,应尽量确保每天7至8小时的睡眠,以及入睡时间的相对稳定。很多人由于加班或者夜间工作,回到家已经很晚,此时不建议玩手机,还是要养成良好的习惯,尽快洗漱就寝。

胃食管反流宜取左侧卧位

胃食管反流最典型症状为烧心、反流,部分患者夜间由于泛酸、烧心难以入睡。胃食管反流患者进餐后应采取立位,不可以立即卧床休息,

可适当活动后再休息。睡前2~3小时避免进食,睡觉时将床头抬高15~20厘米,采取高枕左侧卧位为宜。

喝复原乳不影响健康

复原乳是指将干燥的或浓缩的乳制品与水按比例混合均匀后获得的乳液,即“用奶粉兑水还原而成的奶”。复原乳要经过生乳杀菌、热喷奶粉等至少两次高温处理,其中的营养素难免有损失,

但牛奶中的优质蛋白质、钙以及脂溶性维生素A、维生素D等并不会受多大影响。复原乳是按照相关行业标准生产的乳制品,正规产品不会产生健康问题。

(本版综合)