

美女泰勒脖子为什么总是向前倾？

保护颈椎注意两点：改变不良姿势，坚持多活动 骨科专家的“仙鹤点水”操不妨试一试

记者 王真 通讯员 王蕊 方序 汤婕

本报讯 上周，第58届格莱美颁奖典礼落幕，美国女歌手泰勒·斯威夫特，这位身高一米八的金发美女一举拿下“年度专辑”等3项大奖。就在前几天，有微信公众号推送一篇文章，指出泰勒有致命缺点——脖子向前倾。

文章说，泰勒的脖子总是往前倾，头颈部和身体呈一定角度。

不过，有研究人员发现，现代人群中，有点脖子向前倾的人还不少。

有研究人类原始姿势的学者 Esther Gokhale 认为，从远古时期的雕像来看，老底子的人类站立时，脖子都是直的。

Gokhale 去了非洲原始部落，观察那里人群的姿态。那里的女性，头顶水壶，脖子伸得很直，全身也是笔直的。她认为，正是因为这些女人颈部姿势正确，才能头顶水壶之类的重物而不会伤到颈椎。

为什么现代人看起来脖子向前倾？Gokhale 分析，这与人们久坐不动的时间增加，经常低头看东西有关，“人们缺乏抬头、撑起脖子看远处的活动，所以脖子不自觉地向前伸了。”

这位专家的解释有无道理，我们自己的脖子情况怎么样？

脖子向前伸，是不是一定有颈椎病？

我们在办公室随机做了个小调查，看有多少人的脖子是向前伸的。

25位同事中，基本是三十岁以下的年轻人，昨天下午两点，23位同事坐在电脑前办公。一个个看过来，发现只有三位女同事的脖子没有前伸。

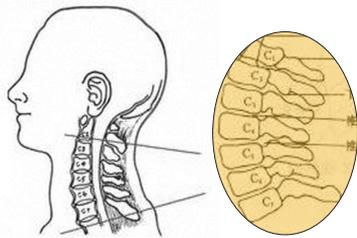
脖子向前伸，是不是一种病？

浙江大学医学院附属第一医院骨科主任林向进主任医师说，脖子向前伸，要分两种情况，一种是生理性的，一种是病理性的。

生理性的，人的脖子本来就有韧性，向前向后都可以，经常保持一种姿势，人体习惯了个体位，脖子就呈向前伸的状态。如果注意一下，人体立即可以恢复正常姿势。

病理性的，就是有颈椎病了，颈椎正常的生理曲度有了改变。正常的颈椎曲度是向前凸的，像一个“C”（见下图），而病理性的曲度变直，甚至反向成为“S”。姿态不太好看，像“乌龟向前伸头”。

“判断颈椎有没有变直或者反弓，不是用肉眼看看就行的，需要拍一张X光片，看清楚每根颈椎和椎间盘的排列。”林向进主任说。



正常的颈椎生理弧线

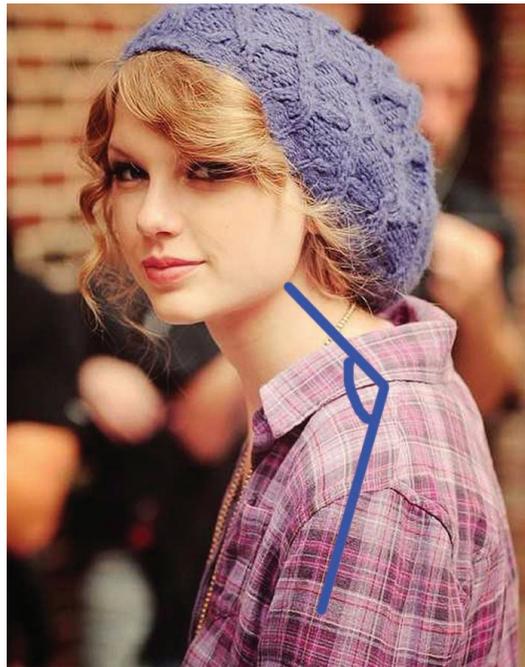
正常的颈椎有一个凸向前方的生理曲度，生理曲度消失的最初原因是颈部肌肉疲劳，累积到一定程度，颈椎间盘病变，椎间盘膨出，压迫神经，就会出现疼痛、胸闷和头晕的颈椎病症状了。

门诊中颈椎病年轻患者增多 他们的脖子也是向前伸

林向进主任医师说，门诊中的颈椎病患者有不少是脖子向前伸的，固定一个姿势，让他们脖子竖起来，都会喊疼。

省中山医院推拿科专门看颈椎病和腰椎病，科室主任吕立江教授说，门诊中超过一半的患者是来看颈椎病的，相对来说，颈椎比腰椎更容易受伤，颈椎附近的肌肉比腰椎要少，更容易受到不良姿势的影响。

本来颈椎病是种“退行性病变”，年纪大



泰勒头颈和身体明显呈一定角度



非洲原始部落女性，像这样头顶水壶，脖子伸得很直。

了，身体器官用得久老化了，发生了病变。“可现在年轻人得颈椎病的越来越多，主要是他们不注重颈椎健康，保持不良姿势，颈椎提前老化，得了颈椎病。”

“最近，有个17岁的学生患者，到我们这里看颈椎，他的样子很特别，头向左前方伸出，好像跳街舞时被定格了。”吕主任说。

寒假就要结束了，他和爸妈约定，最后放松一下：连续三天，他都在夜以继日玩游戏——白天电脑游戏，晚上躲在被窝里玩手机游戏、看视频。前天，骑电动车上同学家玩，被冷风一吹，在一个街口转弯时，脖子被“卡牢”了。

吕主任说，这位学生的颈椎病其实还算轻的。“一直保持一个姿势玩电脑、手机，颈部肌肉劳损了，冷风一吹，肌肉僵硬，这还不是颈椎的问题。如果一直按现在的频率折腾颈椎，颈椎间盘突出等严重的颈椎病，迟早会找上门。”

林主任看门诊有这个感觉，“年轻的颈椎病患者越来越多，他们大多也是喜欢玩电脑、手机。”

浙江大学医学院附属第二医院骨科陈其昕教授说，门诊中经常有会计、文案、IT行业的患者，颈椎病算是他们的职业病。“现在智能手机越来越普及，又有一些新工种加入，比如手机App开发师、手机游戏开发师、微信编辑等。”

颈椎病患者中，手机族比电脑族的病情更有特点，“看手机，头低得更厉害，还合并腱鞘炎；电脑族则比手机族多了腰痛，颈椎不好，腰椎也不好。”



X光片下巴变形的颈椎

颈椎变形

能恢复到正常生理曲度吗？

陈其昕教授说，颈椎生理曲度，医学上把通过X光片上颈椎向前的弧形凸起称为“颈椎生理曲度”。颈椎生理曲度的存在，能增加颈椎的弹性，减轻和缓冲重力的震荡，防止对脊髓和大脑的损伤。由于长期坐姿、睡姿不良和椎间盘髓核脱水退变，颈椎的前凸逐渐消失，甚至变直或呈反张弯曲，即向后凸，这是颈椎病通过X光片诊断的重要依据之一。

“早期的颈椎弧度变直，仅仅是一个颈椎肌肉疲劳的信号，如果不当回事，颈椎仍旧超负荷工作，积累到一定程度，就会发生颈椎病。”

如果患者出现心慌、胸闷、头晕等交感神经症状，症状越来越顽固，这时颈椎弧度改变就不是单纯的肌肉疲劳信号，而是神经交感型颈椎病的表现；如果颈椎弧度变直并有肢体麻木、胳膊疼痛、走路踩棉花感等脊髓压迫的表现，应该到医院做个颈椎核磁共振检查，是否合并有脊髓型或神经根性颈椎病的可能。

“大家照镜子、拍X光片，发现颈椎生理曲度改变，不要惊慌，不要以为脖子变直了就一定是颈椎病，如果是早期的肌肉疲劳，稍微改变一下坐姿习惯，颈椎的生理弧度会慢慢恢复正常，不会恶化成颈椎病。”陈教授说。

怎么保护颈椎？

试试专家的“仙鹤点水”操

远离颈椎病，应注意两点：一是改变不良姿势，二是坚持多活动。

怎么活动？大家熟悉的“米字操”，在专家看来，要因人而异。“有些椎间盘型的颈椎病患者，不能做旋转型的运动，不能动得太快，否则，做了反而会加重病情。”林向进主任说。

省中山医院的吕立江教授有套颈椎保健操，几个动作，锻炼颈椎。吕教授经常在门诊里教患者做，大家反响不错。

这套操叫“仙鹤点水”——

把自己想象成一只仙鹤，脖子有仙鹤这么长，手带着脖子做动作：两手从腰间向前画弧，手心向外，手臂向前伸展，下巴同时向前伸，像仙鹤用喙喝前面的泉水（见图①），然后随着手臂回缩（见图②），反复7次。

此外，网友推荐的一些锻炼颈椎的方法，得到了骨科专家的认可，大家可试一试——

一、脖子前倾，颈后肌肉容易酸痛，在不考虑有颈椎病变的情况下，是由于颈部后面的斜方肌上部力量不足造成的，不能给予颈部向后方良好的拉伸约束力。建议做针对性的锻炼，比如，空手侧平举、负重耸肩、引体向上。

二、颈椎有严重的反弓，在医院正规治疗外，做运动加强肌肉力量，具体动作：双手平举与肩同宽，两手同时向上高举90度，50次为一组，一天10-20组；还有游泳、俯卧撑。



①



②