

脖子痛了三天，一查竟是颈椎生理曲度变直

专家:10年后或成第一批手术人群,年轻人务必尽早关注

本报记者 袁小玉 通讯员 万凡

颈椎病，这一传统上被认为“中老年人专属”的健康问题，如今正悄悄“盯上”年轻人。据中国医疗保健国际交流促进会颈腰疾病防治专业委员会调查显示，我国20~40岁的青壮年颈椎病患病率高达59.1%。另有国内一项对2000例颈椎病患者展开的最新调查显示，近20年来，颈椎病的高发年龄从55岁，一路跌至39岁，低龄化趋势明显。

患者孙刚（化名）最近就遇上了新麻烦，他因脖子痛了三天去医院就诊，结果查出“颈椎生理曲度变直”，也许你对这个医学名词还很陌生，但它却是颈椎病的一个早期预警信号，一起听听专家的解读。

受访专家

长沙市第一医院 骨科二病区（脊柱外科）副主任医师 周乾

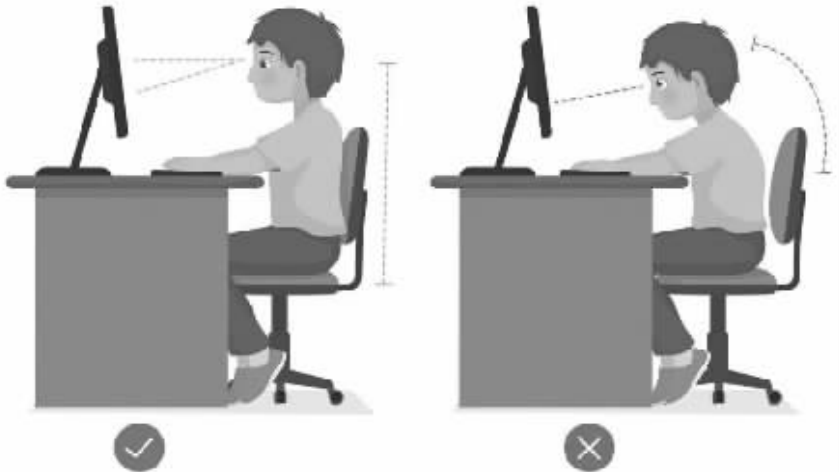
“脖子附近痛了有两三天了，上下左右转动脖子很吃力，连睡觉翻身都困难。”近日，37岁的患者孙刚（化名）来到长沙市第一医院脊柱外科门诊，对接诊的医师周乾说。周医师通过AI预问诊结合患者主诉，初步诊断为颈椎病。随后，孙刚做了数字化摄影（DR）检查，主要用于判断颈椎曲度、稳定性及退变程度，影像结果令孙刚大吃一惊：颈椎生理曲度变直。

“如果不注意保养和锻炼，改变不良姿势和习惯，病情持续进展，10年后很可能就需要做颈椎手术了，必须引起高度重视。”周乾医师表示，正常情况下，颈椎从20岁开始老化，一般到50岁左右才会有颈椎病的症状。但近年来，随着久坐、低头玩手机等不良生活习惯影响，门诊中年轻的颈椎病患者增多，甚至有些儿童由于学业负担及电子产品的滥用而患上颈椎病，近期在门诊就诊治了几例9~11岁的学龄期儿童“颈椎病”，因此做到提前干预和防范很关键。

颈椎生理曲度变直，颈椎病的早期信号

“颈椎生理曲度变直可以视为颈椎病的早期表现之一，但它本身并不等同于完整的颈椎病。”周乾解释说，通常，颈椎生理曲度变直是指原本呈自然“C”形的颈椎曲线消失，变得笔直或异常，这种变化通常是由于不良姿势或长期的颈部过度劳损所导致。

“在颈椎病的发展过程中，颈椎生理曲度变直一般出现在病变的早期阶段。它往往是由颈部肌



肉和韧带的长期负荷引起的，这些结构失去对颈椎的正常支撑，导致曲度逐渐消失。这时，患者可能会感到颈部不适，如酸痛、僵硬等，但通常还没有引发更严重的神经压迫症状。”

周乾提醒，如果这种情况得不到及时的干预和纠正，颈椎生理曲度变直可能会加重，导致进一步的退行性病变，甚至可能引发椎间盘突出、神经根压迫等更严重的颈椎病症状。此时，患者可能会出现手臂麻木、肌力下降、头痛等症状，进入颈椎病的中后期阶段。因此，颈椎生理曲度变直应当视为预警信号，提醒人们在病变早期采取措施进行干预和调整，避免病情进一步恶化。

颈椎生理曲度变直，如何干预和改善

在颈椎生理曲度变直的早期，采取措施进行干预和调整是防止病情进一步恶化的关键，周乾告诉记者，根据临床观察，坚持以下建议，轻度的变直大约6个月可以逐步恢复正常曲度，后凸反弓则需坚持1年左右。当颈椎曲度恢复改善后能明显减少颈部不适，如酸痛、僵硬等，复查X片也能发现颈椎曲度改善恢复。以下是具体的建议：

1. 调整不良姿势（站有站相，坐有坐相）

长期不良的坐姿和站姿是颈椎曲度变直的主要原因之一。要注意保持正确的姿势，避免长时间低头看手机或伏案工作。工作时，头部要保持正直，下巴微收，视线与电脑屏幕平齐，避免低头或歪头姿势，减少颈椎的负担。休息时要经常变换姿势，每隔一段时间起身走动，避免长时间维持同一姿势。

2. 选择合适的枕头（睡有睡相）

睡眠时，选择合适高度的枕头至关重要。枕头的高度应该让颈椎保持自然曲度，避免过高或过低。可以选择适合自己体型和

睡眠习惯的枕头（如记忆枕、乳胶枕等），确保颈椎在睡眠时能够得到充分的支撑。

3. 加强颈部肌肉锻炼

加强颈部和肩部的肌肉力量能够有效缓解颈椎的负担。定期进行颈部拉伸操或瑜伽，增强肌肉的稳定性和灵活性，恢复颈椎的自然曲度。常见的颈部锻炼包括：

点头操：低头、仰头练习，舒展颈部肌肉。

摇头操：左右转头，缓解颈部僵硬感。

肩部提拉：用肩部做上提动作，增强肩部力量。

4. 改善工作环境

调整桌椅高度，让电脑屏幕与眼睛平齐，保持肩膀放松，避免头部前倾。使用符合人体工程学的办公椅和桌面设备，减轻颈部肌肉的疲劳。

5. 定期活动与休息

对于需要长时间坐着工作或学习的人，每隔一小时起身走动，进行简单的颈部放松运动。这不仅能够缓解疲劳，还能有效预防颈椎病的进一步发展。

6. 保持适量运动

运动是改善颈椎健康的重要手段，尤其是游泳、瑜伽、太极等低冲击的运动。这些运动不仅有助于增强身体的灵活性，还能增强颈部和上背部肌肉的力量，帮助恢复正常的脊柱曲度。

7. 避免过度劳累与过重负荷

避免长时间提重物或单肩背包，减少对颈椎的额外压力。在日常生活中，可以选择双肩背包，分担肩部压力，避免不对称的负重。

8. 及时就医检查

理论上当颈椎曲度恢复改善后能明显减少颈部不适，如酸痛、僵硬等，但坚持颈部锻炼后如果出现颈部持续不适、疼痛或活动受限等症状，应及时就医。专业的骨科或脊柱外科医生可以通过影像学检查（如X光、CT、MRI）确定颈椎的具体状态，并根据检查结果制定适合的治疗方案。

了解护肤活性成分，帮助皮肤焕然新生

皮肤专家认为，维生素、神经酰胺、酸和肽等活性成分，能有效地帮助成人皮肤再生，改善多种肌肤问题。在日常护肤中，根据肤质和需求选择活性成分，才能实现精准护肤，让肌肤焕发健康光泽。

酸类：温和去角质，改善肤质

虽然听起来可能有些“刺激”，但护肤品中的酸类非常安全且有效。特别适合有细纹、暗沉、色斑或肤色不均问题的肌肤。 α 羟基酸（AHA）如乙醇酸和乳酸，能够温和去角质，提亮肤色并改善细纹； β 羟基酸（BHA）如水杨酸，更适合油性皮肤，可减少多余油脂，不适合干性或敏感肌。

维生素：多维度抗老与修复

护肤维生素以其广泛的抗老化和修复功效而备受青睐。维生素A（视黄醇），可促进胶原蛋白生成，提高皮肤再生能力，改善毛孔粗大和细纹；维生素B如烟酰胺（B₃）和泛醇（B₅），能深层保湿，缓解干燥，提升肌肤屏障功能；维生素C，可以抗氧化，提亮肤色，减少色素沉淀，帮助胶原蛋白合成，并抵御紫外线伤害。

抗氧化剂：对抗自由基，延缓衰老

抗氧化剂能够有效抵御自由基对皮肤细胞的伤害，预防早衰。辅酶Q10（泛醌），可中和自由基，保护胶原蛋白和弹性蛋白，延缓肌肤松弛；肽可促进皮肤紧致和细纹减少，提升肌肤弹性和锁水能力；神经酰胺，可强化肌肤屏障，防止水分流失，尤其适合干燥、敏感或易发红的肌肤；透明质酸，被誉为“保湿之王”，它通过结合水分使肌肤更加饱满柔软，并淡化因干燥引起的细纹。

吴微微

嘴唇干燥 5种护理方法简单管用

寒风凛冽，我们的嘴唇总是容易干燥。下面是冬季唇部护理的5个方法。

1. 多吃含水量高的水果 冬天唇干可多吃含水量较高的水果，可有效补充身体所需的维生素，还能补充水分。含水量高的水果有猕猴桃、苹果、橙子、柚子、梨子等。

2. 多喝水 每天最好喝8~10杯水，嘴唇是反映身体缺水的首要器官。水喝得越多，嘴唇越不容易干裂。

3. 不要舔或撕干裂的嘴唇 这两个坏习惯只会让你的嘴唇更干，甚至引起感染或唇疱疹。可对着镜子用小剪刀小心地剪掉翘起的唇皮。

4. 选择正确的润唇膏或软膏 使用富含蜂蜡、乳木果油、椰子油等成分的润唇膏，或者维E软膏、甘油软膏等。唇膏应该竖着涂，更容易涂到唇纹的缝隙里。并且尽量让润唇膏停留在嘴唇2小时以上，或者选择睡前厚涂。

5. 牙膏使用适量 刷牙时，别挤太多牙膏，轻刷之后，嘴唇及周围要冲洗干净，避免化学试剂残留，导致嘴唇干燥、刺痒等。

聂洪琦