

4 个坏习惯加速颈椎“报废”

医生提醒:颈椎问题要早预防

现代生活中,颈椎生理曲度变直已成为常见问题。正常颈椎呈“C”形自然曲度,支撑头部重量,保护神经和脊髓。长期不良习惯会让这个“弯曲”变“直”,引发颈部不适,甚至严重神经损伤。

颈椎生理曲度变直是什么

颈椎曲度变直是指颈椎失去正常的生理弯曲,变得笔直或反弯。这会使颈椎承受异常压力,影响周围肌肉、韧带,严重时压迫神经,引起手麻、头晕等症状。

哪些坏习惯加速颈椎“报废”

1. 长时间低头看手机或伏案工作 头部重量约为体重的 1/7,向前伸时颈部压力增加 3~5 倍。长时间低头使颈后肌肉紧张、劳损,颈椎动态平衡被破坏。

2. 错误坐姿 斜坐、含胸驼背,眼睛离屏幕或书本太近,都会使颈椎长期处于前屈状态,增加负担。

3. 枕头过高或过低 枕头过高使颈椎过度前屈,过低缺乏支撑,破坏自然曲度,影响睡眠质量。

4. 午休时趴睡 颈部扭曲,肌肉韧带长期紧张,容易引发颈椎劳损。

颈椎变直会带来哪些危害

轻度时可能出现颈部僵硬、酸痛,休息或按摩后可缓解;长期曲度变直,会导致头前伸、驼



背、双下巴、脸型不对称等外形变化;严重时伴发颈椎病,出现手麻、颈痛、头晕、恶心,甚至肌力下降、瘫痪。还可能引起高血压、心脏病、失眠、心律失常等全身性并发症。

如何预防颈椎问题

1. 避免长时间伏案工作 每隔 30 分钟起身活动,哪怕站起来倒水、走动,都有助缓解颈部压力。

2. 保持正确坐姿 双脚平放地面,脊柱保持自然曲度,左右对称,肘部有支撑,避免含胸驼背。

3. 优化办公环境 选择靠背椅,腰部加垫支持。使用笔记本支架将屏幕调至视线平行,配合外接键盘减轻手腕和肩颈压力。

4. 选用合适枕头,注意睡姿 枕头中间凹陷,两侧稍高,软硬适中,符合肩宽和头宽比例。睡觉时仰卧或侧卧均可,避免趴睡。

5. 定期做颈部放松练习 自我牵引:双手托住后脑,缓慢后仰 5~10 秒,重复 3 次。

四向点头:低头、后仰、左右转头各保持 5 秒,动作缓慢,避免用力过猛。

颈椎生理曲度变直是可防可控的问题,年轻人通过调整习惯和锻炼可以有效预防和改善;中老年人更要关注退变问题,定期检查。一旦出现手麻、颈痛、头晕等症状,应及时就医,避免病情恶化。

长沙市第三医院骨科
主治医师 邓婷

不洗头能控油? 这是油性头发的最大误区

“少洗头能减少油脂分泌”的说法流传已久,但这其实是关于油性头发最常见的误解之一。护肤专家指出,头皮出油多主要是由遗传决定的,频率减少并不能“训练”头皮分泌更少的油脂。

头皮的皮脂腺会分泌油脂来保护头皮和头发,但过多的油脂会让头发看起来油腻沉重。除了遗传因素外,激素波动(如青春期、怀孕)、压力、药物(如避孕药)以及使用不当的洗护产品也可能刺激皮脂分泌。

如果长时间不洗头,会导致油脂、死皮细胞和护发产品在头皮堆积,堵塞毛囊,形成炎症环境,增加脱发和头皮屑风险,严重者甚至会出现脂溢性皮炎。

那么油性头发到底该多久洗一次?答案是:只要头皮脏了就洗,并选择温和、不刺激的洗发水。过度去油的洗发产品反而会引发“反弹效应”,让皮脂分泌更旺盛。建议选择含有温和表面活性剂、专为油性头皮设计的洗发水。

有助控油的成分包括水杨酸和 PCA 锌。水杨酸可深入毛孔溶解多余油脂,而 PCA 锌则能调节皮脂分泌、抗炎抗菌,缓解头皮刺激和头屑。此外,尽量避免含有高浓度硅酮的产品,其易在头皮残留,反而加重油腻和堵塞。

张瑜

夏季护肤,防晒是关键! 专家教你科学选用防晒霜

夏季紫外线增强,防晒成了护肤重点。阳光中的长波和中波紫外线会引起皮肤老化、晒斑甚至日光过敏,防晒非常重要。

日常防晒分为物理防晒和防晒霜两种方式。物理防晒包括戴帽子、墨镜、防晒衣、打伞等,适合日常出行,尤其适用于对阳光敏感的人群。而在海边、登山或运动等场景下,涂抹防晒霜则更为方便实用。

不少人疑虑,去年未用完的防晒霜还能继续使用吗?

未开封的防晒霜,在生产日期 3 年内,未出现明显水油分层或变质现象,通常可继续使用;已开封的“摇摇乐”防晒霜含有小钢珠,使用前应充分摇匀。其油层具有封闭作用,不易变质;乳液型防晒霜若开封超过 6 个月,不建议继续使用。

不同人群和场景对防晒产品的选择也应有所区别:

老年人、孕妇、皮肤敏感者优先选择物理遮阳方式,如遮阳伞、防晒帽;防晒产品应选刺激性小的类型。

6 个月以下婴儿不宜使用任何防晒产品,建议纯物理防晒。

6 个月以上婴幼儿可适度选用婴幼儿专用防晒产品,仍以物理防护为主。

建议日常户外活动可选 SPF30+、PA++ 以上的防晒霜;若在阳光强烈的环境中,如海边或户外运动,则建议使用 SPF50+、PA+++ 以上的高防护产品。

防晒不仅关乎肤色,更关乎皮肤健康。合理选择防晒方式,科学使用防晒霜,是夏日护肤的重要一步。

北京大学人民医院皮肤科
主任医师 李文海

4 种避免跑步受伤的方法

喜欢跑步的人越来越多,尤其是在周末和工作日晚上,市中心随处可见跑步的人影。随着气温回升,挑战马拉松的跑者也日益增多。然而,这个时候也要特别注意避免受伤。下面是四种有效的跑步防伤方法。

力量训练带来大改变 我们无需进行常见的二头肌弯举或仰卧起坐,而应根据跑步需求设计训练计划,重点增强身体对跑步时重复冲击和单侧压力的承受能力。不妨多做单腿动作、加强小腿的提踵练习,增强脚踝和膝盖的恢复能力。这些针对跑步的力量训练极大减少了受伤风险。

给自己足够的时间准备比赛 许多受伤都是因为没有充分的训练周期。比如半程马拉松至少需要 12 周训练,新手则需要更长时间。耐心且充足的训练周期,尤其结合力量训练,能有效避免伤病。

坚持“10%规则” 每周增加的跑步总距离不要超过 10%。这类似于健身时逐步增加重量或次数,能防止过度使用伤害,同时确保身体得到适当挑战,提高体能。

花更多时间进行“2 区训练” 即保持最大心率 60%~70% 的强度训练,特别是在最长的跑步训练中。这样的配速既能提升有氧能力,让快速跑更轻松,又能减少关节和心血管系统的压力。值得注意的是,跑者应平衡训练强度,安排轻松跑,避免每次训练都施加过大压力,帮助身体更好适应,预防伤病。

健身教练 章如龙

适当倒走好处多

倒着走时,步伐变小、速度减慢,身体重心和腿部用力方式也会随之改变。适当进行倒走锻炼,有不少健康益处。

放松肌肉骨骼 正常行走时,重心前倾,颈椎、腰椎、膝关节等长期处于紧张状态,容易引发慢性劳损。而倒走则能让这些部位的肌肉得到放松,有助缓解因久坐或站立导致的腰背酸痛。

增强下肢与神经系统功能 倒走在康复训练中被广泛应用,能提升下肢平衡能力和肌肉力量,激活神经肌肉系统,有利于心血管健康。研究还发现,它可减轻足底筋膜炎等疾病的疼痛感。

减轻膝部负担 倒走时膝关节受力模式发生变化,对膝关节炎患者较为友好,有助于缓解膝部压力,增强下肢肌肉耐力。

刺激反应能力 倒走作为一种“反序运动”,需更多依赖视觉系统判断方向,能刺激大脑,提高身体反应速度和协调能力。

值得注意的是,倒走节奏慢、强度小,适合大多数人,尤其是不宜剧烈运动者。但平衡能力差、患骨质疏松者应谨慎,避免跌倒。

掌握正确方法 倒走应选择人少、地面平坦的环境,不穿高跟鞋,注意用余光观察四周。锻炼时间建议控制在 15~20 分钟,强度以微微出汗、略感疲劳为宜。

搭配训练更有效 单纯倒走运动效果有限,可与快走、慢跑交替进行,一方面锻炼平衡,另一方面起到调节放松的作用。

朱广凯