

颈椎病呈现高发态势——

# 低头玩手机 = 脖子上挂两个大西瓜?

文/谭琴

随着智能手机越来越普及,“低头族”也应运而生。低头看手机成了很多人的习惯。有一种说法,如果玩手机时姿势不当,就有可能让颈椎承受多达60磅(约27公斤)的重量,比一个7岁小孩还重。这种说法是真的吗?

清华大学力学专家解释,当人体直立时,颈椎所承受的重量就是头部的重量,但当头部倾斜时,颈椎的受力也会随之变化。由于头部的重量是恒定的,那么,颈椎所承受的额外重量,就全来自于肌肉所产生的拉力,那么,这个拉力究竟能够给颈椎增加多少重量呢?实验给出了答案。

## 健康实验站

**实验准备:** 人体模型、2只0.5kg水晶球、量角器、测力计、白绳

**实验过程:**

1、将两只水晶球放入模型内,代表头部的重量。附上量角器测量头部角度的变化,并将测力计系在白绳的一端,检测拉力的变化数值。

2、当头部直立于颈椎时,肌肉的拉力为0,即目前颈椎所承受的重量全部来自于头部,也就是0.5kg。

3、增加低头的角度。当头低至15度的时候,测力计的数值为0.5kg,此时,颈椎的受力为头部重量与肌肉拉力之和,即1kg,也就是说此时颈椎所受到的压力为垂直时的2倍。

4、当角度达到45度时,颈椎所承受的压力达到了1.85kg,即颈椎所承受的压力为垂直时的3.7倍。

5、当人体低头角度达到60度时,颈椎承受的压力达到了2.25kg,即颈椎所承受的压力

达到了垂直承重的4.5倍。

**实验结果:**

实际上,现实生活中,很多“低头族”在看手机的时候,低头角度大多超过45度,甚至达到60度。以头部重量为8公斤来计算,当头部低至60度时,颈椎承受的重量为三十多公斤,这相当于给颈椎挂上了两个超级大西瓜。医生表示,越低头颈椎的椎间盘压力就会越大,低头的越长、角度越大,椎间盘和颈椎椎体的受力就会越大。

## 数据告诉你

### 70多种症状与颈椎病有关

资料显示,临床上有70多种症状与颈椎病有关。有以下症状者小心患了颈椎病!

①**经常性头晕:** 这种情况常出现在颈部活动时,特别是突然转头时会感到眩晕,轻者数秒即愈,重者可持续数日或更长时间。

②**手指发麻、无力,肩部发酸:** 颈椎病高危人群在日常生活中最常见的症状,多因长

期低头、颈部受力而造成颈后肌群、韧带等组织劳损,颈肩部过度疲劳,长此以往,使颈部发生退行性改变,刺激神经根而造成。

③**反复“落枕”:** 是由于颈部软组织劳损,失去了维护颈椎关节稳定性的功能,临床上叫做“颈椎失稳”,有休息减轻自然缓解和劳累受寒加重反复发作的倾向。反复“落枕”是颈

椎病的一种信号。

④**经常性偏头痛、恶心、耳鸣、听力减退、心慌、胸闷:** 是由于长时间一个姿势,引起颈部肌肉持久痉挛性收缩,而使肌肉的血流循环发生障碍,久而久之会造成颈部退变、韧带钙化等,从而导致颅内供血不足或交感神经功能紊乱而引起的症状。

## 健康身边事

### 长沙妈妈剖宫产子,留脐带血救白血病儿子

今日女报/凤凰网(记者 李诗韵 通讯员 李俞辰)在等待丈夫来医院签字手术的时间里,范女士一直坐在湖南省妇幼保健院产三科的病床上,一遍一遍翻看手机里大儿子生病前的照片……3月30日,家住长沙市望城区的33岁待产孕妇范女士因妊娠期糖尿病、“疤痕子宫”等原因住进湖南省妇幼保健院。“本来是次计划外的怀孕,但医生告诉我脐带血也许能救我的儿子,所以决定把孩子生下来。”范女士介绍,此次妊娠是为了救治2岁8个月、身患白血病的儿子,他在1岁多的时候诊断为白血病,已经在湖南省儿童医院治疗一年多,接受了多种治疗方式,但效果都不理想。

“我们为头一个小孩做了遗传



基因检查,已经排除了遗传性白血病的原因。因此,第二个孩子出生后,仍患白血病的概率不大。”该院产三科医师张珂介绍,脐带血是胎儿娩出、脐带结扎并离断后残留在胎盘和脐带中的血液。近十几年的研究发现,脐带血中含有可以重建人体造血和免疫系统的造血干细胞,可用于造血干细胞移植,治疗各种类型白血病、再生障碍性贫血、神经母细胞瘤等80多种疾病。

### 六旬老人玩“自拍”,满胳膊瘀伤送医救治

今日女报/凤凰网(记者 李诗韵 通讯员 汤雪)66岁的李明秀(化名)老人因心血管疾病住院,医生为她做检查时却意外发现,老人的胳膊竟满是青紫瘀伤……4月1日,记者从长沙市中心医院了解到,老人身上的伤是因自学的“经络拍打”保健法所致。

据了解,李明秀从开始学习朋友介绍的“经络拍打法”后,她每天都会花上半个多小时,虽然皮肤出现瘀青,但她自我感觉还不错。3月中旬,李明秀的一位“拍友”到家中做客,就顺便帮她“舒筋活络”了

一下。不料那次拍完后,李明秀就频繁咳嗽。3月24日,她被120紧急送到长沙市中心医院抢救。

该院心血管内二科主治医师贾颖介绍,老人主要是由于肺部感染诱发了心血管疾病所致。医生提醒,目前暂无科学依据证明“经络拍打法”能治病,相反,如果拍打的位置、力度、频率等不对,很容易导致皮肤破溃,若发生感染,则可能会加重老人的心血管疾病。特别是对于长期服用抗凝、抗血小板聚集的心血管病患,频繁拍打皮肤后很容易出现皮下出血。

## 88岁红墙国医赵冠英解密:

# 中南海里的长寿秘诀

红墙——中南海的代名词,担任过国家领导保健医生的人,被称作“红墙国医”。

俗话说“人生七十古来稀”,尽管如今活过七十岁的大有人在,但是与中南海红墙内领导人的寿命相比,健康状况仍然有很大的差距。我国领导人平均寿命一直位居世界前列。

最近,一本全面讲述中南海保健工作者实录的《红墙健康卫士》一书正式出版,书中首次披露了红墙国医赵冠英教授45年为中南海老首长、老领导做医疗保健工作的经验总结,揭秘了老首长、老领导是如何通过培补元气治疗慢性病,防老抗衰,健康长寿。

读过此书的人都会有种恍然大悟的感觉,原来秘传中南海的祛病养生之道



是如此的朴素,按照书中的方案调养,就能像红墙内老首长、老领导一样健康长寿!《红墙健康卫士》一书得到了数十位红墙保健医生的全力推荐。

现在,为答谢本报忠实读者,限量赠送《红墙健康卫士》500册,本报读者可拨打电话400-750-7755申领此书,数量有限,每人限领一本,以报名先后次序为准。



红墙健康行组委会  
(公益活动)