

# 夏日护颈别大意 这些习惯正悄悄伤颈椎

记者 刘威

夏天天气炎热,吹空调、趴桌上午睡、冲冷水澡……这些看似舒服的日常生活习惯,其实都可能在悄悄伤害你的颈椎。不少人误以为颈椎病只在秋冬高发,其实夏季气温高、生活习惯多变,反而是颈椎受伤的高发期。宁夏医科大学总医院心脑血管病医院康复医学科主任医师张跃全,总结了夏季容易伤颈椎的5个习惯,建议大家尽量远离,才能守护颈椎健康。

## 1 冷风吹得爽,颈椎变僵硬

炎炎夏日酷暑难当,空调成了室内标配,但长时间处在低温环境中,颈肩部很容易被冷风侵袭。张跃全介绍,“夏季的门诊中,颈椎病患者并不比冬天少。因为颈部的血管和神经对低温、风吹都很敏感,受凉后会使得颈部肌肉紧张、僵硬、痉挛,软组织血液循环也会发生障碍进而产生无菌性炎症,颈椎病也容易随之而来。”

### ●建议:

夏天在空调房内,尽量避免空调、风扇直吹颈肩,做好局部保暖。久坐办公时,可搭配丝巾、披肩护住颈部。如果颈肩不慎受凉感觉酸痛,可用热水袋或粗盐包热敷,能有效放松肌肉。

## 2 趴桌上午睡,颈椎最受累

春困秋乏夏打盹,天气一热,午后就更容易犯困。很多上班族习惯午饭后趴在办公桌上打个盹,可往往一觉醒来后,会感到颈部肌肉发酸、发胀甚至疼痛。这是因为趴在桌子上午睡时,脖颈持续处于前屈体位,脖颈后方肌肉在该体位下被拉伸处于紧张状态,睡醒后可能会有明显的“脖子僵硬”“落枕”感,长此以往可能引发颈椎问题。

### ●建议:

如果不得不在办公室午睡,最好选择靠在有靠背的椅子上,准备一个U形枕在颈部支撑。而且睡的时间不要太长,一般30分钟就够了。睡醒之后,可以站立起来做做扩胸和后仰动作,对人体颈腰背的肌肉、韧带起到放松的作用,更有利于血液循环功能的恢复。

## 3 大汗后冲冷水澡,颈椎骤冷易“罢工”

夏天运动或大汗淋漓后,很多人喜欢冲个冷水澡,觉得瞬间解暑,浑身轻松。但颈椎部位的血管和神经对温度变化非常敏感,突然的冷水刺激会让颈部肌肉和血管瞬间收缩,导致颈部血液循环不畅,肌肉痉挛僵硬,不仅容易诱发落枕,还可能加重原有的颈椎问题,甚至出现头晕、手

麻等症状。

### ●建议:

运动或出汗后,不要立即冲冷水澡,最好先用干毛巾擦干汗水,休息10~15分钟后再洗澡。夏季洗澡时,最好用37℃~40℃的温水,接近人体体温,既能清爽降温、洗去汗液油脂,又不会刺激颈部血管收缩。

## 4 睡觉频繁翻身,脖子爱落枕

盛夏时天气闷热,不少人夜里睡不安稳,会反复翻身,加上枕头高度不合适,落枕就成了常有的事。“枕头高度不合适,会持续伤害颈椎:枕头过低,头部始终处于一种下沉的状态,颈部肌肉就易痉挛。而枕头过高,则会使颈部肌肉始终处于一种牵拉的状态。这两种状态,都会让颈椎保持高度紧张,长此以往易引发颈椎不适。”张跃全提醒。

偶尔落枕大多只是睡姿不当导致,不用过度担心。但如果你频繁落枕,就要提高警惕了:可能提示颈椎周围的韧

带已松弛,失去了维护颈椎关节稳定性的功能。也可能颈椎曲度已经变直了,这是早期颈椎病的信号。

### ●建议:

睡前可以轻轻按摩颈肩部,活动脖颈,放松紧绷的肌肉,降低夜间肌肉痉挛、落枕的概率。睡觉时,选对枕头能让颈椎得到充分休息。选枕头时要注意:平躺时,枕头高度约等于自己一拳的高度;侧卧时,枕头高度约等于自己一侧肩膀的宽度,要刚好填满脖子和床之间的空隙,这样才能更好地保护颈椎。

## 5 熬夜刷电子产品,颈椎会抗议

夏天夜晚时间长,很多人喜欢窝在沙发或床上熬夜追剧、打游戏,怎么舒服怎么来:歪在沙发上、半躺在床上,甚至趴着玩……这些姿势会让颈椎处于非生理状态,颈部肌肉需要一直用力维持姿势,容易出现肌肉劳损。而且熬夜会让身体处于疲劳状态,颈部肌肉的代偿能力下降;长时间保持固定姿势不动,还会慢慢改变颈椎正常生理曲度,久而久之可能诱发颈椎病,出现脖子酸

痛、僵硬等问题。

### ●建议:

尽量不在床上、沙发上长时间刷手机、追剧,这类慵懒姿势最容易拉伤颈椎。追剧、打游戏时尽量保持坐姿端正,不要歪头、斜靠,屏幕高度要与视线平齐,避免低头或仰头。连续使用电子设备别超过1小时,中间起身活动一下颈肩,做做抬头、扩胸的动作。夏天也尽量不要熬夜,保证充足睡眠,让颈部肌肉得到充分休息。



制图:刘威(AI辅助生成)

### 小贴士

#### 脖子不舒服 试试这两个动作

以下两个动作可以锻炼颈部的肌肉,扩展肩部改善驼背。

●缩颌动作:面朝前方,背靠墙站立,双脚与肩部同宽,将下颌水平向后方回缩,并使头部接触墙面,保持5秒后放松,重复10次。

●划圆运动:背部及头部靠墙,脚后跟距墙面约10cm,水平张开双臂,肘关节伸直,掌心朝前,收腹,手背贴着墙面缓慢上举手臂至头顶,再逐渐回到原位。重复10次。

张跃全同时也提醒,若颈部不适症状持续不能缓解,并有头晕、恶心、肩背部疼痛、上肢麻木等症状,应及时到医院就诊。

### 温馨提示

适度活动颈部,能放松肌肉、改善循环,有助于预防颈椎不适。日常锻炼时,很多老人习惯做头颈部绕旋练习,认为这样对颈椎好,也有利于缓解颈肩部的酸痛。其实,如果老年人患有重度动脉硬化或是已经有颈动脉斑块形成,头颈部剧烈绕旋,可能出现头晕恶心呕吐,甚至跌倒,重则会酿成动脉斑块脱落,导致意外事件的发生。给老年朋友的建议:进行头颈部锻炼要适度,应降低动作幅度、速度和绕旋力度,以安全为主。