

颈椎呵护招

都市白领的 **新宠**

○ 编著：闫文龙

○ 示范：王 玉

北京体育大学出版社

男女皆宜

点滴做起，时时处处关爱颈椎

想必大多数OFFICE一族都曾被颈椎不适困扰过

这一问题已经成为现代白领们的通病，可不要掉以

轻心，不要忽略那些“咔吧咔吧”的声响

OFFICE

一族の颈椎养护宝典



5
91

都市白领的 **新宠**

颈椎呵护 招

○ 编著：闫文龙

○ 示范：王 玉

北京体育大学出版社

策划编辑: 晓 言
责任编辑: 马 燕
审稿编辑: 鲁 牧
责任校对: 文冰成
责任印制: 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

颈椎呵护100招/闫文龙编著. --北京: 北京体育
大学出版社, 2010.1
ISBN 978 - 7-5644-0322-5

I. ①颈… II. ①闫… III. ①颈椎 - 颈椎病 - 防治
IV. ①R681.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第240093号

颈椎呵护100招

闫文龙 编著

出 版: 北京体育大学出版社
地 址: 北京海淀区信息路48号
邮 编: 100084
邮购部: 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
网 址: www.bsups.cn
印 厂: 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本: 889 × 1194毫米 1/24
印 张: 4.5
定 价: 29.00元
印 数: 5000册

2010年1月第1版第1次印刷

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前言

- 知识经济席卷全球，忙碌的生活，紧张的工作，强大的精神压力，让你的身体一次又一次超负荷运转。每天在电脑前一坐就是八、九个小时，十天有八天伏案工作到深夜，你的脖子是不是开始酸痛，颈椎是不是开始抗议了呢？是不是渐渐地整个肩膀都发硬，还会不时出现头晕、耳鸣，甚至会手指发麻、疼痛难忍，整日被颈椎痛纠缠不休呢？
- 想必大多数办公室一族的颈椎或多或少都有一些问题吧，目前，颈椎问题已经逐渐成为现代白领们的通病，可千万不要掉以轻心，不要忽略那些“咔吧咔吧”的声响。如果不想出现肩部、上肢疼痛僵硬、肌肉抽筋、活动受限等更加糟糕的症状，可就要时刻注意了。
- 工作重要，健康更重要！当你为生活奔波忙碌时，千万不要以我们最为宝贵的健康与生命为代价，不要等到你的颈椎已经被伤害得无可救药的时候才想到去爱护。幸福生活需要自己来经营，那么就从现在开始好好爱护你脆弱的颈椎吧



第一章 你在被颈椎病困扰着么	6
一、颈椎病的危险信号	7
二、说说颈椎的7块骨头	10
三、伤害颈椎的5大暗器	12
四、办公室一族，颈椎病的新宠	14
五、颈椎疾病，当务之急是预防	16
六、运动，最好的修复办法	19
第二章 运动修复全攻略，颈椎烦恼一扫光	20
一、办公室里的颈椎保护秘笈	21
1. 电脑族，弯弯脖子动动身体	22
2. 办公室一族，别让坏姿势伤了你的颈椎	28
3. 办公室忙里偷闲6招	32
4. 办公室小零食，强健颈部骨骼	36
二、上下班路上也不要放松哦	39
1. 乘公共车族的颈椎养护小妙招	39
2. 开车族的颈部保养小窍门	40
3. 自行车族，边赶路边健身	44
4. 步行上班族，正确走姿护颈椎	45
三、居家颈部保健指南	46
1. 卧室普拉提，颈椎疼痛远离你	47
2. 居家劳动巧护颈	56

3.沙发上4招，关爱你的颈椎	58
4.靠墙2式，赶走颈肩酸痛	61
5.床上5招VS颈部酸痛	64
6.看电视时，按摩按摩你的颈部	69
7.改变睡眠的坏习惯	70
四、周末，不要忘记让你的颈椎也休息	74
1.神奇瑜伽修复颈椎7式	74
2.游泳、打羽毛球和网球，预防颈椎疾病有奇效	90
3.美丽温泉，让你远离颈椎病痛	92
第三章 点滴做起，时时处处关爱颈椎	94
一、不熬夜，让颈椎早休息	95
二、小心让你沉迷的电脑游戏	95
三、选桌椅，先要问问颈椎可不可以	96
四、肩痛头痛要检查，不要放过小外伤	96
五、不要让空调侵袭你的颈椎	97
六、时尚挂链，脖子的额外负担	97
七、不要让电脑包压垮颈椎	98
八、白领们注意了，着装不当，颈患无穷	99
九、快乐是一切健康之本	101
第四章 合理搭配，吃出健康颈椎	102

第一章

OFFICE

你在被颈椎病困扰着么？

忙碌了一天，如果脖子发僵、发硬、疼痛，肩背部沉重，甚至有头痛、头晕、视力减退等感觉，那你的颈椎可能就有危险了。随着生活节奏的加快、生活方式的改变，越来越多的人开始被颈椎痛困扰。许多办公室工作人员整天面对电脑或者伏案工作，加班加点是常事，锻炼身体越来越少。如果再不注意保护，久而久之，颈椎病就会找上你了。



【一、颈椎病的危险信号】



颈椎在发病前，会发出各种各样的信号，这些信号可分为轻度信号和重度信号：轻度信号如头、颈和背部发僵、发硬、酸痛，上肢疼痛或麻木，皮肤感觉迟钝，上肢肌肉无力；重度信号如四肢无力，双腿酸软，肌肉僵硬，行走困难，下肢瘫痪等。下面列举一些比较常见的信号，如果你有过这种感觉，就很危险了，一定要去医院查明原因并及时治疗，防止复发！



1

下肢麻木。单侧或双侧下肢麻木有可能是颈椎病引起的。当颈部的骨刺压迫或刺激椎体侧束时，下肢的运动和感觉就会出现障碍，起先可能是下肢麻木、疼痛、跛脚等较轻的症状，严重了就会瘫痪。

2

突然摔倒。猛回头时，身体会突然失去支撑而摔倒，但是却能够很快站起，也很清醒，这有可能是颈椎发生了增生导致的。颈椎增生会压迫到椎动脉，造成脑供血不足，脑供血不足会导致运动神经功能失灵，这一类先兆征象最常见。由于脑供血不足使掌管人体运动功能的神经失灵，就会发生持物跌落、走路不稳或突然摔倒等现象，此类颈椎病患者，还可能伴有头晕、头痛、恶心、呕吐、出汗等症状。

3

落枕。有的时候一觉醒来就会感觉颈部活动困难，甚至会发生颈部疼痛，也就是我们俗称的“落枕”。这是因为颈椎周围韧带松弛，不能有效维护颈椎关节的稳定，从而使椎关节发生了错位。如果经常落枕，又没有及时检查治疗，让颈椎的椎关节继续错位、失稳，就可能会连累到椎间盘，导致颈椎骨质增生，逐渐发展成严重的颈椎病。

4

头痛、吞咽困难、心律不齐、胸闷、顽固的低血压或高血压，视力障碍。有的时候可能会头痛、头晕，吞咽时感觉梗塞，甚至有恶心、呕吐的感觉；有的时候会发生心脏疼痛、心律失常，但是检查又不是心脏病；视力下降、眼睛胀痛、怕光、流泪、视野缩小等现象也经常出现；或者有血压不稳定，睡眠障碍、情绪不稳定等症状。上述这些状况的原因都可能是交感神经受到颈椎增生的刺激或受到了压迫。

5

听力问题。有的时候突然转动脖子会发生耳鸣、短暂失听等现象，这可能是因为颈部受到压迫，造成脑部供血不足引起的神经核功能障碍。

6

其他症状。失眠多梦、记忆力下降、大小便失禁、性功能出现障碍等也都有可能是颈椎病的危险信号。

由此可见，当你经常出现头痛、牙痛、三叉神经痛、眩晕、恶心、呕吐、失眠、烦躁，或有精神抑郁、视力及听力障碍、味觉及皮肤感觉异常、心律失常等症状而又久治无效时，不妨查查颈椎，问题很可能出现在这里。

[二、说说颈椎的7块骨头]

在颅骨与胸椎之间的椎骨称为颈椎，颈椎由7块骨头构成。这7块小小的骨头非常灵活，它们上托头颅，下连躯体，影响着人的思维、动作和仪态，是一个很重要的器官。脊髓在这里穿过，大脑发出的种种神经支配信息都是从这里输送到全身各躯干，全身也通过这里向大脑发送神经信息。在颈椎前部，还有血管、呼吸道、食道等复杂的生理器官，是人体劳动强度最大的枢纽关节部位。

颈椎由7块颈椎骨、6个椎间盘(包括第7颈椎骨和第1胸椎骨之间的椎间盘，第1颈椎骨第2颈椎骨间无椎间盘)和所属韧带构成。从侧方看，颈椎排列呈前凸弧度。虽然颈椎在脊椎椎骨中体积最小，但它的活动度和活动频率最大，而且解剖结构、生理功能复杂，所以容易引起劳损和外伤，导致颈椎病。

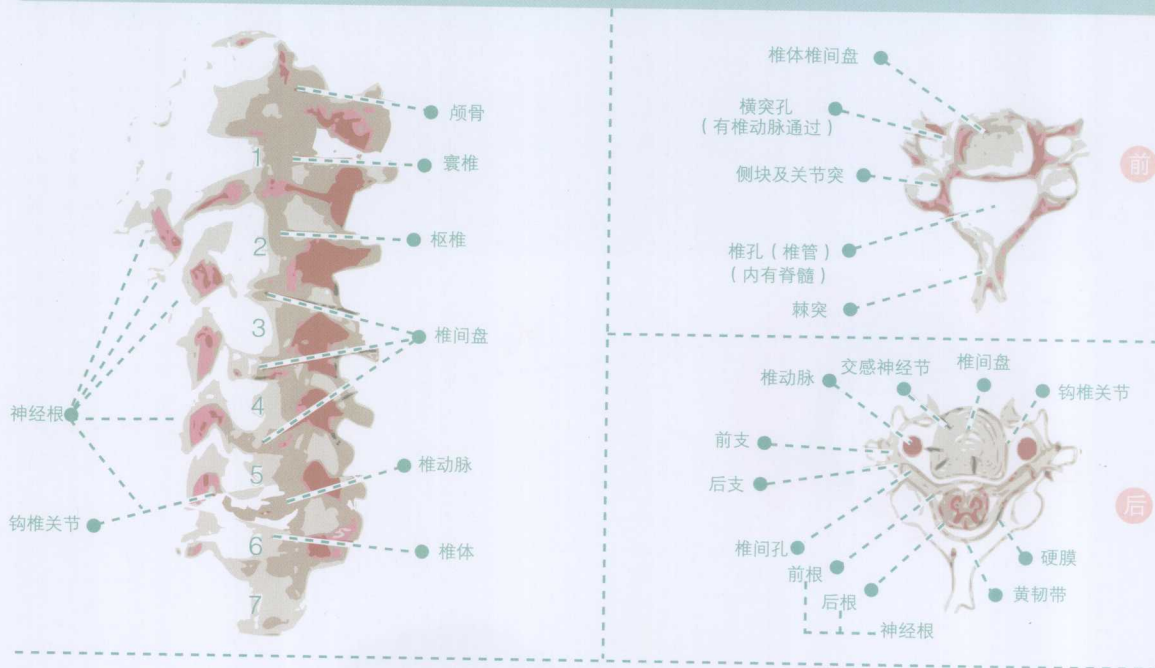
第1颈椎骨和第2颈椎骨比较特殊。第1块与头颅相连的叫寰椎，位于脊柱的最上端；与寰椎相连的第二块叫枢椎，是颈椎骨中最坚固的。这两个椎体起到转动和点头的作用。由于寰椎和枢椎的结构特殊，决定了其稳定性比颈椎的其他部分要差一些，若有外伤很容易造成寰枢关节脱位或半脱位。

• 小贴士 •

颈椎的正常结构是7个颈椎、6个椎间盘和所属韧带，颈椎活动范围是45度。上面是颅骨，下面是第一胸椎，周围包绕着血管、神经和颈部肌肉，组成了颈部。从侧面看正常的颈椎是前凸弧度。

其余5个颈椎骨与胸、腰段椎骨比较相似，都由椎体、椎弓、突起等基本结构组成。前方的椎体和后部的椎弓围成一孔，各个椎骨排列起来的椎孔相互连成的管道称为椎管，其中容纳脊髓和神经根。

当颈椎出现问题，疼痛是最轻的了，他甚至会使你出现神经、血管等方面的疾病。你可能会头晕恶心，判断力随之下降，连动作和体态都会让你看上去很显苍老。更可怕的是，出现问题的颈椎如果得不到及时的治疗和矫正，还会引发瘫痪。



(从上向下看颈椎的椎体)



从上向下看寰椎
第一颈椎



从前向后看枢椎
第二颈椎



从后向前看枢椎
第二颈椎

【三、伤害颈椎的5大暗器】

以前的颈椎病患者以中老年人居多，因为随着人步入中老年，人体各器官组织包括颈椎都会出现退行性改变。颈椎的骨质增生、小关节改变、髓核脱水、弹性下降、韧带钙化及骨化等，容易导致颈椎病。但近几年随着生活质量的改善，电视、电脑的普及，工作节奏的加快，颈椎病越来越年轻化。颈椎病、颈椎增生病因多种多样，主要有以下5种。



1.不良生活习惯：在室内工作的人，长时间伏案不动，容易造成颈椎前屈时间过长使颈部肌肉组织失去平衡，从而诱发颈椎病；躺在床上长时间看书，也可能使颈椎处于不良状况，导致颈椎病；还有，如果睡眠时枕头高度选择不当，尤其是枕头过高时，使颈部肌肉长时间受力不平衡，从而导致颈椎病的发生。

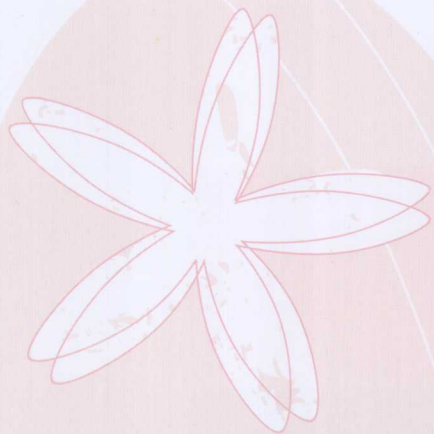
2.颈椎过度劳累：超负荷的工作或活动会引起颈肌劳损而引发颈椎病。长期劳累过度，颈椎生理曲度就容易发生改变，使颈椎间盘、关节、韧带等组织发生退变，或者会发生颈椎骨质增生，导致骨刺侵犯椎间小关节，刺激、压迫神经根、脊髓、椎动脉和交感神经也会随之出现一系列症状。

3.头部器官的慢性感染：如咽喉炎、龋齿、牙周炎、中耳炎等。这些部位的炎症刺激颈部软组织或通过淋巴系统引起颈部软组织病变，也可能与软组织慢性劳损炎症相互影响，使病情更加严重。

4.寒冷潮湿的环境：在寒冷和潮湿的环境中颈椎肌肉、韧带容易产生痉挛，而造成局部肌肉张力增大，增加对椎间盘的压力，造成对颈部纤维环的损害。

5.头颈部外伤：头部和颈部的外伤会使许多人发生颈椎病，如创伤、车祸、反复慢性损伤等；不适当的体育锻炼，也可能导致头、颈部受伤，从而诱发颈椎病或加重病情。

此外，身体的钙、磷等激素代谢不正常或者情绪不好，也会加大颈椎病的发病率。



【四、办公室一族， 颈椎病的新宠】

你一直以为40岁甚至50岁以后才会得颈椎病么？那就大错特错了！如今，办公室一族逐渐成为了颈椎病的新宠，年轻的白领人士甚至占到了都市颈椎病发病人数的一半以上。日复一日对着电脑，从早到晚伏案工作，不良的姿势加上重复单调的动作，时间一长腰酸背痛、颈肩发硬不可避免，很多办公室白领在不知不觉中患上了颈椎病。不当坐姿，过度劳累，缺乏运动，睡眠不规律成为白领一族颈椎疾病发病的主要原因。

不标准的坐姿：很多白领在办公室坐着时，习惯于驼背、弯腰，加上长时间低头伏案或对着电脑，这样不仅使颈椎长时间处于屈位或某些特定体位，也使颈椎间盘内的压力增高，颈部肌肉长期处于非协调受力状态，颈后部肌肉和韧带易受牵拉劳损，再加上扭转、侧屈过度，更进一步导致损伤，很容易诱发颈椎病。

超负荷的工作：办公室一族每天在办公室工作一坐就是7、8个小时，如果加班加点，坐在办公桌前的时间就更长，颈部长期得不到休息。况且办公族们不只是坐在电脑前，而且还要用眼睛盯着电脑，眼部的劳累更会加重颈部的疲劳。





缺乏体育运动： 工作的压力，生活的困扰，让年轻的上班族们疲惫不堪，平日除了工作就是睡觉，好不容易有个休息日，还要出去和同学朋友聚聚会，很少有时间去进行体育锻炼。而由于缺乏运动而导致颈肌慢性劳损，也是成为办公室一族患颈椎病的重要原因。



【五、颈椎疾病， 当务之急是预防】

颈椎疾病重在预防。等到发病之后治疗效果就很缓慢了。比如，在日常生活中要关注个人卫生、起居习惯和工作环境等方方面面。进行针对性的体疗活动，可缓解背部肌肉痉挛，改善局部血液循环，松解粘连，消肿止痛，加强颈椎的稳定性，改善颈椎功能。颈椎疾病是一种缓慢进展的退行性疾病，此病多发于长期从事伏案工作的人群中，如教师、编辑、作家、会计、外科医生、缝纫工、司机等。在平时工作生活中要时刻注意保护，不要让颈椎承受太多的负荷。那么应该怎样进行预防呢？

