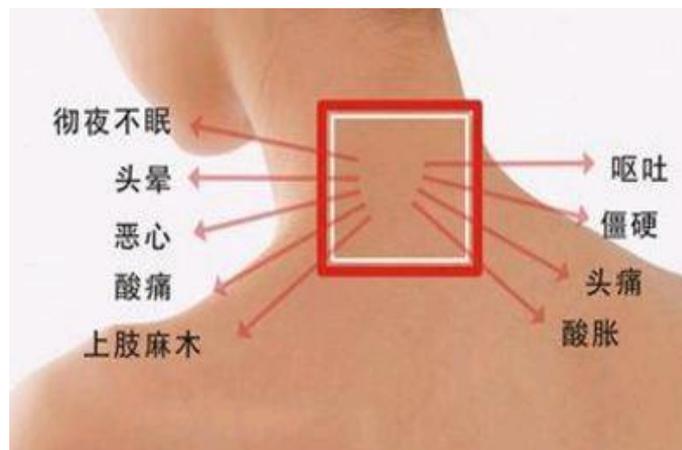


不良的生活习惯正在悄悄改变你， 颈椎病已经来袭

随着现代生活节奏的加快，颈椎病的发病率呈逐年上升趋势。给我们的生活和健康造成对的危害和不便。

►那么颈椎病的危害有哪些？

1. 轻度危害：



2. 重大危害：



►造成颈椎疾病的原因



►下面就来谈谈颈椎病的预防！！

1.纠正不良的坐姿



正确的坐姿：

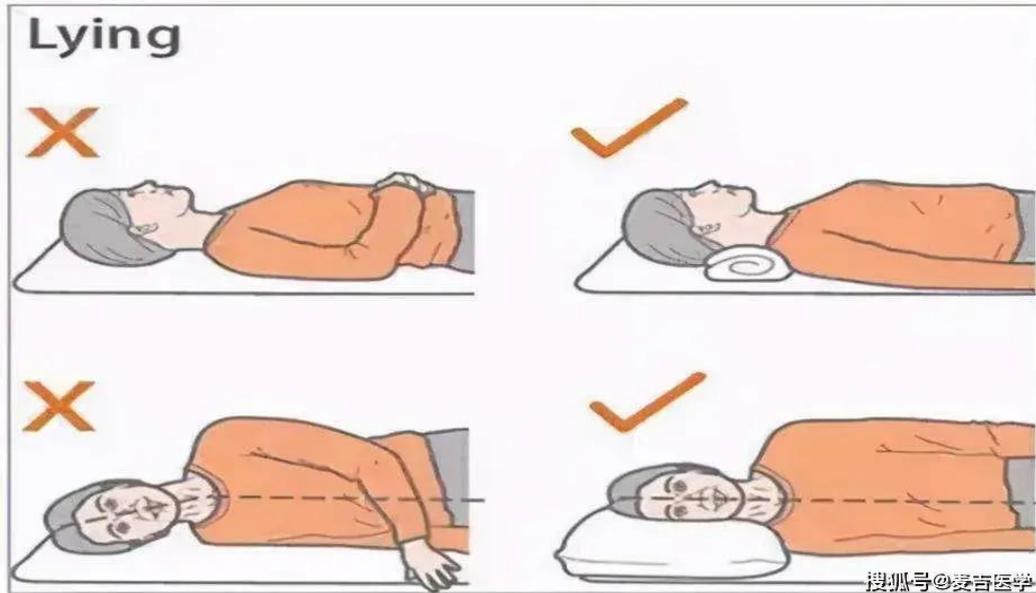
1. 身体向后倾，颈部有扶托；
2. 手臂自然下垂，放置椅子托手；
3. 手与键盘平行；
4. 膝盖微高于座椅，血液顺畅运行；
5. 屏幕略低于视线；

肾往健康时时医

人长时间地伏案工作、打扑克、打麻将、操作电脑、看书等，均会改变颈椎的正常曲度，导致颈椎出

现慢性劳损。因此，人们在进行上述活动时要保持脊柱的正直。在长时间低头工作和学习时，应每隔 10 分钟就活动一下颈部，适时伸展四肢。

2.要纠正不良的睡姿，科学地选用枕头



人在睡觉时，若睡眠姿势不正确(如采用俯卧位睡觉)，就会使颈椎之间的韧带处于紧张的状态。因此，人们一定要保持正确的睡姿，即以侧卧位为主，以仰卧位为辅。另外，枕头的高低和质量对人的颈椎也有很大的影响，标准枕头的高度应该在 10 厘米左右，枕芯的材料应以柔软、弹性好为佳。

3.要加强颈部的锻炼

加强颈部肌肉的锻炼是预防颈椎病的重要措施。这是因为颈部的肌肉、韧带对颈椎起着重要的固定和保护作用，是颈椎天然的围领。需要注意的是，不科

学的颈部运动反而会加剧颈椎的劳损。“米”字操是一个简单有效地预防颈椎病的锻炼方法，介绍给大家。



4.要注意保暖

临床研究发现，受凉会引起颈部肌肉的痉挛或小关节的紧张。因此，人们应尽量避免呆在潮湿和寒冷的环境中，并要根据气候的变化，随时调整衣被的厚度，以防止颈部受凉。



另外有研究表明，人们长期处在感情压抑、烦闷等精神状态下易患神经衰弱。而神经衰弱会影响骨关节及肌肉的休息。因此，人们除了要在平时保持正确的姿势、加强锻炼外，还要保持健康快乐的心情。

综上所述，颈椎病需从日常生活的点滴做起，关注颈椎健康，从调整坐姿、适当运动等方面着手，让我们远离颈椎病的困扰，拥有一个健康的颈椎。更好的享受生活的美好。