

颈椎病本是中、老年人常见病、多发病之一。然而近几年各种各样的颈椎疾病来在年轻人中也越来越多的出现。夏日护颈不容小觑,尤其是青年白领人群,更是颈肩痛夏季高发的主力人群,要尤为重视颈椎的保养。



夏季如何保养颈椎

10分钟颈椎操

夏日护颈不容小觑



双掌擦颈

凉 冷风频吹颈部受凉

夏日室外燥热难耐,室内空调凉爽如秋。可在空调房待久了,颈背部不经意间就着了凉。长时间受寒后,容易引起肌肉组织痉挛、疼痛,血管收缩,血液循环出现障碍。颈部肌肉痉挛不但会引起肌肉和韧带劳损,颈椎的生理活动度也会发生改变,从而导致外平衡紊乱,力平衡失调,诱发或加重颈椎病。

应对: 颈肩部尽量不要对着空调或风扇吹,如果需要长时间待在空调房里工作,不妨戴条小纱巾,以保护颈部不受凉。



前后点头

困 午后贪睡颈椎受累

春困秋乏夏打盹,天气一热,午后就更容易困顿不堪。很多办公族习惯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,这是因为颈部长时间过度倾斜,颈椎、肌肉、韧带始终处于一种牵拉的状态,如同一把弓,弦长时间紧绷着,很容易拉断一样。

应对: 在休息好后,可以站立来做做扩胸和后仰动作,这样可以对人体颈部的肌肉、韧带起到松弛(放松)的作用,有利于颈椎动脉血液循环功能的恢复。



旋肩舒颈

宅 久宅不动也伤颈

颈椎保养三部曲

一查:自查颈椎小方法

一查活动度: 把头缓慢向各个方位旋转,看颈部是否出现疼痛。

二找不适处: 微低头,从最突出的第七颈椎开始往上,按压颈椎及两侧。当有疼痛感,或伴有头晕、恶心等感觉,说明颈椎有问题。

二养:护养颈椎三最爱

伸——伸展运动是颈椎的“大爱”。 具体做法是,双臂向身体两侧伸开,同时向十点十分的表针位置抬起,再回落到九点一刻的位置。

揉——按揉风池穴可缓解颈椎不适。 该穴在后颈部,后头骨下,两条大筋外缘陷窝中。揉穴的同时轻轻旋转头颈部,再做些耸肩动作,能缓解肌肉紧张、解除疲劳。

点——把手握成拳,掌指关节后横纹的尽头有个穴位是后溪穴。这个



仰头望掌

夏季室外炎热的高温更让宅居避暑来的理所应当。可在家看电视、玩电脑等长时间保持一种坐姿,再加上低头或是跷二郎腿等不良习惯,都会使肌肉受力不均,影响脊椎健康。特别是长期低着头,颈椎会过度倾斜,或者长期对着电脑,脖子僵直过久,都会引发或加重颈椎病。

应对: 不要总保持一种坐姿,经常变换一下姿势,或隔一段时间就站起来活动活动。坐时还可以适当向后仰一仰,对整个脊柱能起到一种保护作用。

枕 频繁翻身脖子落枕

气温高,晚上睡觉也会辗转难眠,翻身的频率就更高了。但频繁的翻身和枕头选择不当,容易导致落枕。枕头过低,使头部始终处于一种下沉的状态,颈部肌肉易痉挛;而枕头过高,则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,引发颈椎不适。

应对: 选合适的枕头也很重要,枕头要枕在颈部,而不只是枕后脑勺。枕头应使头部、颈部和肩部保持自然曲线,不可过低或过高。枕头要选择松、软的。习惯仰卧的人,枕头的高度应在5cm~10cm,习惯侧卧的人,枕头的高度应在10cm~15cm。

穴能通督脉、调颈椎、利眼目、正脊柱。按摩此穴会缓解颈椎不适。

三提防:颈椎最怕有三伤

擅自按摩—— 脊椎是块“豆腐”,很容易一碰就坏。擅自按摩,碰巧了可以缓解一下症状,但更多的时候会把问题越弄越糟。医生建议脖子突然扭伤时,先别乱动,要赶紧去医院的骨科诊断,对症治疗。

紧急拉伸—— 脖子最怕遭遇紧急拉伸。北京中医医院骨科马彦旭说,比如在车上打瞌睡,脖子没有支撑,只要稍微受到外力的刺激,颈椎就极易受到损伤、错位,严重时还会损害神经。

负重过多—— 第四军医大学唐都医院骨科郑联合表示,背过重的包包时,女性的颈部肌肉会一直处于紧绷的状态,时间过长易使颈肩部肌肉疲劳,导致颈椎疼痛。

24小时颈椎保养法

7:00——早晨主动调温

古人喜欢穿长衣服,一方面是为了礼仪,其实另一方面也是养生之需。无论冬夏,都要给自己的颈椎以舒适的温度。即使是为了美丽,也要在办公室准备一件披肩,以保护好颈背部。

偶然有受寒现象,给自己煎一碗驱寒汤:红糖2汤匙、生姜7片,水煎10分钟,饮用1~2次就可驱走寒气。

10:00——5分钟的颈椎操

即使身处人多的办公室,你也可以很好地保养颈椎,比如利用工间休息练习一下颈椎操:端坐,全身不动,单头部运动,分别做低头、抬头、左转、右转、前伸、后缩;顺、逆时针环绕动作。每次坚持5分钟,动作要轻柔、柔和。

14:00——两种按摩的方法

经过一上午的工作,到了下午两点钟,可能脖子早已疲惫不堪,精力有些支离,这里有两个最简单的急救方法:

1. 脖子后面,从头颅底端到躯干上部这一段分布着百劳穴的3个点。在不遗余力工作时,不妨抽出短短几分钟来按摩这3个反应点,即刻缓解颈椎疲劳,放松全身。

2. 两手手指互相交叉,放在颈后部,来回摩擦颈部,力度要轻柔,连续摩擦50次,颈部发热后,会有很放松和舒适的感觉。

18:00——做做户外运动

软组织的营养可不是通过血液供给的,而是通过压力的变化来进行营养交换。如果缺乏活动的话,软骨就会遭遇营养不良,进而导致退化。增加户外活动是保养颈椎的方法之一,要向你推荐的运动项目是游泳、打球、放风筝、练瑜伽等。

20:00——晚餐补肾加分

作为一位忙碌的上班族,你可能没有足够时间准备健康营养的早餐和午餐,那晚餐的时候可以多吃一些营养骨髓的食物。中医认为胡桃、山萸肉、生地、黑芝麻、牛骨等具有补骨髓功能,可以把这些材料加入到你的晚餐中,以起到强壮筋骨,推迟肾与脊柱衰退的效果。

22:00——享受传统的热敷

将小茴香些许、盐250克一起炒热,装入布袋,放在颈背部热敷30分钟。每日1次。可改善颈背部血液循环,缓解肌肉痉挛。但别让温度太高或时间过久。

23:00——选择健康枕头

枕头和床也是颈椎的亲密伴侣,枕头宽度应达肩部,中间低、两端高的元宝形保健枕头对颈椎有很好的支撑作用,可以让颈椎得到很好的休息;对于颈椎不好的人来说,木板床、棕绷床是上选,而那种过份柔软的床不利于颈椎的保养。

