

郑州骨科医院医生这个提醒绝非危言耸听 低头超过45度玩手机 等于脖子上挂两个大西瓜

低头超过60度颈椎 承受重量达30多公斤

当人体直立时,颈椎所承受重量即为头部重量,当头部倾斜时,颈椎的受力也会随之变化。由于头部重量是恒定的,颈椎所承受的额外重量全来自肌肉所产生的拉力。清华大学力学专家就曾做过类似的实验,实验结果是,当角度达到45度时,颈椎所承受的压力为垂直时的3.7倍,当人体低头角度达60度时,颈椎所承受的压力达到垂直承重的4.5倍。

郑州市骨科医院微创脊柱科主任杨勇说:“以这个实验为例,按头部重量为8公斤来算,当头部低至45度时,颈椎承受的重量达29公斤,当头部低至60度时,颈椎承受的重量达30多公斤,相当于给颈椎挂上两个超级大西瓜。”

越低头,颈椎的椎间盘压力就越大,颈椎一共7个节段,每个节段内都有一个椎间盘,低头时间越长、角度越大,椎间盘和颈椎椎体的受力就越大。到五六十岁时就会出现骨刺,骨刺对神经、血管、脊髓都会产生刺激。



信息时代带来大量的颈椎病例,如今低头看手机者随处可见,很多人一刻不离手机,事实上,由于长时间使用,相比于电脑,手机对颈椎的危害会更大些。有研究表明,若玩手机姿势不当,可让颈椎承受多达60磅(约27公斤)的重压,比一个7岁小孩还重,相当于给颈椎增加3倍的压力。这种长时间低头玩手机、玩iPad导致的颈椎病有时候也被医生称为“苹果病”。

郑州晚报记者 邢进 谷长乐

“苹果病”患者多为年轻人群,甚至还有孩子

据统计,颈椎病近些年发病率明显增多,并呈现出低龄化的趋势。其实,颈椎问题不是短期内形成的,而是长时间的不良习惯导致的。

杨勇在门诊中也见过不少年龄很小的孩子,“他们来看病是因为脖子不舒服,一照片子才发现,颈椎的生理前曲已经消失了,脖子变直了,严重的甚至出现了早期的颈椎病。”

如果长期低头,正常的颈椎结构就会发生改变,当我们低头时颈椎会有被拉直的过程,只有通过颈部周围的肌肉收缩来维持这个姿势,肌肉处于紧张状态,时间久了肩颈容易僵硬酸痛,对颈部伤害很大。

“低头的越长、角度越大,椎间盘和颈椎椎体的受力也越大。肌腱附着

点、椎体间的小关节等地方就会出现钙化和磨损,也就是我们经常讲的骨质增生。如果产生了骨质增生,是很难通过吃药、按摩等方式改变的。”杨医生说。

那看手机最好用什么姿势?

把要看的屏幕或要看的東西稍微抬高一点,尽量使头低得少一些。要控制好时间,超过45分钟,就起来做活动,扩胸耸肩均可,以此缓解颈部的不适。

另外,不主张单手拿手机,单手拿手机容易不稳、晃动,头和视线也会随之摆动。建议两手持手机,并且手要有稳定的支撑面,比如手肘支撑在桌子上。手机拿得不要太高,眼睛俯视约15到20度,也就是水平线下来一点点的地方,可以维持颈椎正常的生理曲度。

沈宏非:拍菜水准蒸蒸日上,吃菜的兴趣江河日下

对一些年轻人来说,这种生活方式很正常,但在另一部分人看来,盯着手机,不顾身边人的做法可能很“无礼”,甚至破坏了原有生活的美感。

著名美食评论家沈宏非在博客中不无戏谑地写道:“人心散了,饭也吃不好了……自从上了微博之后,我的拍菜水准蒸蒸日上,吃菜的兴趣则江河日下。”数字终端,让我们渐渐远离了真正的美味和人与人交流的温暖。



扫一扫 关注郑州名医馆

分类信息

◆(总部)电话:0371-56722588
地址:文化路与优胜南路交叉口国奥商务2510A室
◆(西区)电话:13526506733 60100518
地址:陇海西路与文化宫路150米路东金昇文具店
◆(东区)电话:56568143
地址:心怡路与榆林南路交叉口向西100米路北文化产业大厦709
◆通过QQ办理:295312877

郑州文通广告有限公司

招内勤 2名
业务人员若干名
咨询电话:56722588
15937128115
地址:文化路与优胜南路交叉口国奥商务2510A

高新区 18538270500 东风路 65779550 ●巩义 13849115050
经开区 13393704990 东明路 66330030 ●新郑 13525566346
华山路 15515818705 北环 18236969049 ●登封 13938274990
鑫苑花园 13598812173 文化路 13603716282
王府井百货 13323852365 二七区 13007606901 ●中牟 15838137362
南阳路北环 13526725115 西大街 13523557167 ●荥阳 67321771
二七飞龙广场 13298140066

商务礼仪

★伊人商务会所 18838090170 上门

婚姻医院

★63871550 婚查定位、专拆外遇

合法要账

20年经验快速合法服务全国成功付费
电话:0371-55220585 东区 15093197631

礼品、字画回收

收烟酒虫草 13673388830

防水治漏

★专业不砸砖防水 15239935027

旧货回收

★饭店蛋糕房馍店 18790292973
★收空调电脑打印机 13253649028

综合信息

★办理POS机招代理 18695818889
★还养刷免费提额办卡 86565596
★大额现房抵押贷款 18625551333

疏通钻孔

★通下水道抽化粪池 88882273
★专业疏通化粪池 13203856925

天成商务调查公司

要账、找人、婚姻调查
王经理 15138910296

家教

★阳光保质家教 66992211

网站建设

★√到擎天做站快稳好 13598809660

回收钢琴

收各种乐器 13083719311

提供炒股指期货资金

1万炒股指
电话:86036937 1551782503

律师服务

★金牌婚查定位找人快速要账
10年经验 13213205050

讨债清债 婚查取证

成功收费 18538729110

教育培训

★郑州轻工业学校诚招招生代理
电话:18736002005

印刷包装

★奥美印刷厂●电话:13203884750

招聘求职

★3000聘助理 18503871666

诚信无抵押贷款

银行内部为个人、企业提供
1-100万,利息低,下款快
王主任:18838295811

讨债专家

十年经验 86169619

合法要账

高效快捷●事成收费
15515357666

商铺转让

★烟酒店转让位佳 13137708057

网络建设

★√到擎天做站快稳好 13598809660

回收钢琴

收各种乐器 13083719311

代办信用卡

大前期无费用 17093798978 快

专业要账、找人

小额当天★大额三天
合法清债 15515555922 成后收费

其他租转

★出租人和路110m²铺13592606228

综合信息

★奥美印刷厂●电话:13203884750

信用卡服务

56700957 56707576

诚聘

大型集团公司因发展需要、
急聘具备沟通、管理、销售能力的
各界人士、充实领导架构!
上班朝九晚五、双休、法定节假日、学历
不限! 年龄28-55岁之间、女士优先!
待遇3000-8000元/月之间
张总 15515685771

律师闪电清债

8年成功经验、事成收费
邀各地市加盟分部合作共赢
总部电话:15838036875

厂房租售

★整院2640m²售 18137181911
★江山路二万平方厂 13903718234
★中牟厂房出租 13213190932
★柴郭转盘南1公里 15936229977
★中州大道汽车展厅、仓库招租
肖先生 13603863026

民间借贷

本市户口当场拿钱
15290852168

法律服务

★调查取证找人、清欠 88887977
要账 1551555552

招商合作

★郑州航空港区9700平米整院
出租,人流量大,方便停车,电话
56592666、17839957000

信用卡服务

诚信办理大额信用卡
下卡快,前期无任何费用 17093799503

全国讨债

诚信事成收费 15003893303

民间借贷

凭身份证户口本当场放款
56758851 15936288707

巾帼豪杰

成功收费 18530901069

厂房租售

★整院2640m²售 18137181911
★江山路二万平方厂 13903718234
★中牟厂房出租 13213190932
★柴郭转盘南1公里 15936229977
★中州大道汽车展厅、仓库招租
肖先生 13603863026

民间借贷

凭身份证户口本当场放款
56758851 15936288707

要账专家

20年的专业经验,快速、安全、
诚信、专清工程款、现金借款、
合同款、单位欠款、专办大案等,
专为投资公司清欠款
三天找到人面向全国。
欢迎各地市加盟共赢。
总部电话:400-089-3691
紫荆山电话:18838272316
郑州西区:13071022966
许昌电话:13080162177

定位找人

专业要账 成功后收费
欢迎各地市加盟共赢!
东区:13623849099
北区:15136244333
南区:13298418000

急用钱

低息
凭身份证户口本当场办理
正规公司 信誉第一
56762661 15188328139

招商诚聘

本公司因拓展市场需要,急聘具备沟通、
管理、经营能力的人士,充实管理架构。
学历不限;28-58岁、女士优先
上班早九晚五、双休、法定节假日
月薪3000-8000元
另招加盟商,无加盟费
人事:13663803383

中州金融

理财出资一对一
银行贷款 按揭房再贷 车贷 信用贷
当天放款 利息1.5至1.8
电话:0371-66009988

敬告

使用本栏目信息请供需双方认真核
实有关证明材料,签订有效法律合
同,谨慎投资。本栏目法律顾问:
13607651676魏律师