打造“泰森颈” 守护白领颈椎

本报记者 易龙吟 CFP供图

近日，58岁传奇拳王泰森重回拳台令无数体育爱好者动容，也让他出众的颈围再次被许多人注意到。此外，出众的颈围也多见在F1运动中。拥有一个强壮、灵活的颈部对于长时间伏案工作的白领而言非常重要，长时间保持一个固定的姿势容易导致颈部肌肉紧张、僵硬，久而久之，就可能引发颈部疼痛、酸胀等不适症状。适当的颈部训练能让肌肉得到强化，从而更好地保护颈椎。

为何颈部训练如此重要？

颈部肌肉训练有助于改善肩颈部僵硬、疼痛等症状。其次，可以增强颈部的支持力，减轻脊椎压力，有效预防与改善颈椎病。颈部肌肉训练能够提高颈部运动的稳定性和协调性，提高姿势调整能力，在颈椎正常负载范围内运动，减少不适。此外，颈部肌肉的训练可以通过增加血流量促进颈部血液循环，提高头部和大脑的氧气供应，帮助预防和缓解头痛、眩晕等不适。

浙江大学医学院附属邵逸夫医院骨科副主任医师徐文斌此前曾因为在线教学颈椎操的视频而火遍全网，这套结合米字操等“经典”的放松动作的颈椎操是徐文斌结合自己的工作经验，化繁为简拍摄的。徐文斌说：“长时间低头后，觉得不舒服了，就可以做一段。3分钟的长度，全程做下来，其实还是有些累的。”但徐文斌表示，这套颈椎操针对普通白领起不到专门训练的作用。他提醒，颈椎病越来越常见和年轻化，颈部锻炼意义重大：“健身房中，大多数健身爱好者都喜欢练胸练大腿练臀部，就是很少人会注意颈部肌肉的锻炼。现代生活节奏加快，颈椎病患者年轻化趋势越来越严重，关注颈部肌肉的锻炼迫在眉睫。”

重质控量，科学练颈

如何科学训练颈部？泰森使用了一种叫做颈桥的专门训练脖子肌肉的技术，这套运动包括前后摇晃脖子，头部颈部和腿部形成两端，就像桥的两侧，身体躯干就是“桥”的桥面。这种方式很危险，一般人无法轻易尝试。

“颈椎训练存在较大风险，在开始颈部训练之前，必须牢记安全第一。”乐刻教练冯卓天介绍了一些常见训练动作，“平时在家可以用仰卧挺身进行训练。先仰卧，将一只手放在前额，通过向前抵抗手的力量来加强颈部伸展。保持姿势约15秒，然后重复另一侧。”此外还有颈后屈伸，在坐直情况下，双手抱住后脑勺，缓缓向后仰头，直到感受到颈部肌肉的伸展。保持姿势约15秒，然后慢慢归位。他说，这些动作可以帮助增强颈部肌肉的力量和柔韧性。他提醒，训练切记重质控量，专注于动作的精确性和控制力，追求数量前不如先把动作做标准。

来自FEELINGME的教练姜孝文则对于有更高要求的人群推荐了另外两个动作。一是重量颈屈伸。使用重量合适的杠铃片进行辅助，俯卧在长凳上，两手握片压在头后，头部下垂。颈部用力把头抬到可能的最高点。颈部放松，让头部徐徐下垂到原位置。如此反复多次。还有一个动作是翻颈。需要在坐直状况下转动头部，从一侧转向另一侧，同时注意控制好颈部肌肉的紧张和控制运动的速度，每侧重复6-8次。“翻颈看似简单，实际上需要时刻保持专注和肌肉控制，做好细节的话效果会更明显。”

日常生活养颈有方

本报综合报道

颈椎问题原本多发生于中老年人，因为生活方式的改变，尤其是电脑、手机的广泛使用已经使颈椎病发病年龄明显提前。很多“低头族”“手机族”轻则脖子不适、酸困，重则出现颈部疼痛、上肢麻木甚至头痛、头晕等症状。但大部分患者早期症状比较轻微，不会到医院就医，如果在此阶段采取必要措施，纠正不良习惯，可以起到“治未病”的作用。需要注意以下几点。

做好颈部保暖

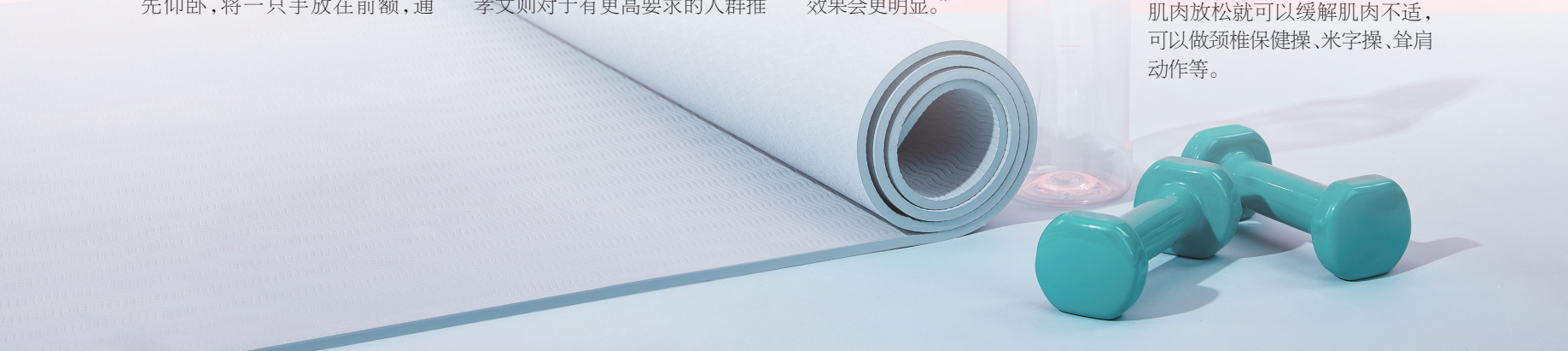
天气转凉，保暖是颈椎疾病预防非常重要的措施。颈部受凉会导致肌肉相对僵硬，活动灵活性下降，更容易受伤。如果颈部本身就有问题，受凉后症状会明显加重。夏天应避免颈部空调直接吹，冬天避免颈部外露，可以穿高领衣物或丝巾、围巾等保护颈椎。

注意睡眠姿势

睡眠时颈椎的姿势和枕头关系密切。睡眠时最好也保持颈部肌肉放松，枕头过高或过低都会引起肌肉不适，枕头高度一般和自己的拳头高度差不多，且枕头的弧度最好能够和颈椎及颅骨后枕部比较贴合。

改善不良体态

尽量避免靠在床头看书、睡高枕头、长时间低头玩手机、伏案工作时间长等，这些不良习惯会导致颈后部肌肉拉长，长时间会使颈后部肌肉劳损，颈前肌肉无力。同时注意走路时不要低头，要抬头挺胸，这样可减少颈椎的压力。

适时颈部放松

颈椎病最初都是从肌肉问题开始的，因为不良姿势或其他原因引起的肌肉紧张。引起肌肉紧张主要因素是长时间保持一个姿势，尤其是不良姿势，就容易诱发肌肉紧张甚至劳损。定期的颈部肌肉放松就可以缓解肌肉不适，可以做颈椎保健操、米字操、耸肩动作等。