注意！爱玩手机人群容易落下这个毛病

运动纠正“乌龟颈” 找回健康体态

本报记者 高玲玲

近日，中国互联网络信息中心（CNNIC）发布的第53次《中国互联网络发展状况统计报告》（以下简称《报告》），报告显示，我国手机网民规模达10.91亿人，且人数还在持续上升。其中，不少人存在“乌龟颈”的不良体态。在我国青少年中，自然放松状态下，接近60%的人都有“乌龟颈”问题。

“乌龟颈”影响的不只是体态

什么是“乌龟颈”？“长时间低头玩手机或伏案工作后，脖子总是像乌龟一样伸出、下垂，下巴向前凸出躯干许多，有意识或无意识地出现头部前伸，颈部向后弯曲、驼背的不良姿势，这种姿势被形象地称为‘乌龟颈’。”浙江大学医学院附属第二医院骨科副主任医师李浩说。

“乌龟颈”体态会让人看起来“含胸驼背”、精神萎靡，如果长期持续，将会使颈肩部肌肉更加僵硬，也会使支撑大脑的颈椎所承受的压力大于正常值，从而对关节和椎间盘造成损害。“颈肩部出现疼痛大多是由于颈椎间盘产生了问题。颈椎间盘突出加重，整个肩膀和胳膊都会感到疼痛，甚至影响正常生活。”

如何判断自己是不是“乌龟颈”？李浩介绍了自测方法：背对着墙站立，双脚与肩同宽，臀部紧贴墙壁，肩胛骨与墙壁接触。将肩胛骨向后挤压，然后检查自己的头部位置，如果后脑勺没有碰到墙壁，则显示是头部前倾。“也可以通过照镜子观察体态，如果发现明显的高低肩，或正常站立时，脖子前伸，耳朵的位置和肩膀的位置不在一条直线上，耳朵位于肩膀前方，说明脊椎出现了体态上的变化。”

运动可有效预防和减轻

想要远离“乌龟颈”，“动起来”很重要，首先要做好预防。“理想的使用手机姿势应该是尽量让眼睛与屏幕保持平视。”李浩提醒，从保护脊椎和视力的角度而言，成年人每天使用手机的合理时长建议不超过4-6小时，并且每使用手机30-45分钟，需起身活动一下，比如做一些简单的抬头，拉伸动作，重点是坚持。青少年和儿童由于处在脊椎的生长发育阶段，使用时间应该更短，建议每天不超过一个小时。

经过一天的劳累后，出现脖子僵硬疼痛，也可采取运动方式缓解。杭州月下瑜伽馆瑜伽教练孙丽介绍了几种颈部保养运动。“颈部保健操和颈部的深层肌肉训练对于缓解颈部疼痛僵硬比较有效。”孙丽说。颈部保健操最常做的就是“米字操”，以头顶或下颌为笔头，用颈作笔杆，反复书写“米”字；颈部深层肌肉训练的动作要领是靠墙站立，双脚并拢，肩膀、臀部、小腿肚和脚后跟靠墙，在不抬头的情况下，尽可能后脑勺靠到墙面，同时练习收下巴的动作。“经常锻炼的人群，可以使用弹力带进一步提升训练强度，如将弹力带绕在后脑勺，两手抓住弹力带微微向前用力，同时头部保持正中位置不动，抵抗弹力带向前拉的动作，增强颈后部肌肉的力量。”

李浩提到一个误区，“有些人提出，既然低头玩手机不行，那仰头玩手机是不是会好一些？答案是否定的。”李浩说，仰头玩手机对于缓解因长期低头导致的颈部不适，短期内确实可以提供帮助，但并不能预防颈椎病。如果仰头看手机时间过长，也会像低头一样对颈椎造成一定的损伤，因为任何固定姿势持续过长都会给颈椎带来压力。

柔韧+力量

6个瑜伽体式练出优雅好气质

本报综合报道

现在的上班族们每天在办公室长时间伏案工作，酸痛的下背部和僵硬的肩颈，让身体长期处于不舒服的感觉。一套肩颈伸展的瑜伽体式，不仅能改善体态、提升气质，同时还能增加头部供血，一起试试吧。

猫式

四足支撑，双手和双膝分开与肩膀同宽，手在肩膀正下方；

腹部微收、背部平展；

吸气时、肩膀展开、胸腔向前向上伸展、做一个小后弯；

呼气收腹、从腰椎到胸椎一节一节向上拱起，自然低头；

重复5-10次。

虎式

由体式1进入，双肩远离耳朵、要被舒展、不塌腰；

吸气时胸腔饱满、右手臂向前伸展，呼气左腿抬起与地面平行；

右脚趾踩地，减缓膝盖受力，保持身体稳定，停留3-5个呼吸；

换另一侧练习。

大猫伸懒腰

跪姿，双膝分开与骨盆等宽，脚趾踩地，双手在肩膀下方；

随着呼气双手向前移动，重心下沉，胸腔和下巴着地；

大腿垂直地面，不塌腰，停留30秒-1分钟。

扭转

由体式3进入，双手、双膝撑地，背部平展、核心收紧；

吸气，右手臂从侧面向右上方打开，呼气穿过左侧腋窝，右肩落地，左手向斜前方伸展；

大腿垂直地面，安静呼吸保持5-8个呼吸，随吸气回正；

反侧练习同样时间。

侧伸展

俯卧，额头落地，双腿向后伸直，脚背落地；

右手向右侧平举，掌心压地，左手胸前撑地；

随着呼气，身体转向左侧，屈膝、左脚放在右大腿后侧；

保持深长的呼吸，感受右肩前侧的拉伸，停留30秒-1分钟，还原回正；

换反侧练习。

蝗虫式

由体式6进入，身体放松俯卧在瑜伽垫上，额头落地、双手放在臀部两侧；

呼气，双腿伸直并向上抬起；

随下一次呼气、双肩向后展开、抬头和胸腔、双手向上抬起，进入蝗虫式；

保持3-6个呼吸，重复练习2-3次。