

低头30度=脖子挂1大桶水

低头刷手机的你 脖子还好吗？

地铁上刷刷、办公桌前赶工、窝在沙发里打游戏……不知不觉脖子越伸越靠前，等反应过来，后颈已经酸得抬不起来。如今“乌龟脖”几乎成了低头族的标配，这看似只是体态难看的小问题，实则藏着颈椎反弓的隐患。宁波市第六医院脊柱外科中心顾勇杰主任医师提醒，颈椎反弓越早干预越可能逆转，千万别等骨头变形了才后悔。



颈椎对比。通讯员供图



1 暑假宅家打游戏，大学生脖子僵得转不动

20岁的小林是一名大三学生，放暑假后他天天窝在家里打游戏，手机、电脑轮着玩，常常低头熬到深夜，一坐就是七八个小时。一周前，他连着打游戏五六个小时，猛地抬头起身接水时，脖子突然僵住，一阵锐痛传来，半天都缓不过来。

自此以后，小林总觉得后颈酸胀发沉，玩不了半小时就肩背发硬，夜里睡觉动不动就落枕，转动脖子时还总能听到“咔咔”的响声。

家人也发现，他坐着时总不自觉往前伸脖子，侧面看活像伸着脑袋的“小乌龟”。到医院拍片检查后，结果显示小林的颈椎生理曲度已经变直，再持续发展就会形成典型的“乌龟脖”，也就是颈椎反弓。

2 不只影响体态，更是颈椎的渐进式损伤

顾勇杰介绍，如今门诊里颈椎反弓的患者覆盖各个年龄段，年轻化趋势十分明显，其中长期伏案的上班族和低头学习的青少年占了绝大多数。正常的颈椎呈C型的生理前凸，周围的肌肉与骨骼协同维持着颈椎的稳定，当人长期保持低头、伸脖子的姿势时，颈椎后方的肌肉会被持续被动拉长，前方的肌肉则慢慢挛缩。

早期阶段的损伤大多停留在肌肉层面，只是肌肉疲劳、弹性下降，休息放松后还能恢复原状。可如果不良姿势一直持续，

肌肉会逐渐失去弹性、出现痉挛，即便放松也难以回到正常状态，颈椎曲度也会随之慢慢变直，进一步发展就会形成反C型的颈椎反弓。

“很多人不知道，低头角度越大，颈椎承受的负担就越重。”顾勇杰给出了一组数据：人体头部本身重约4公斤~5公斤，当颈椎向前弯15度时，颈部承重就达到12公斤；弯曲30度时，承重升至18公斤，相当于在脖子上挂了一桶饮用水；低头到45度时，颈椎要承受约22公斤的重量，早期的

颈椎反弓大多只有颈部酸胀、频繁落枕、转动弹响这类轻微不适，很多人揉一揉、歇一歇就不当回事。但如果放任不管，等到出现骨质增生、关节磨损等骨性结构改变，就可能压迫神经与血管，引发头痛、头晕、手痛手麻等症状；严重时压迫脊髓，还会出现下肢无力、行走困难的情况。“尤其是青少年正处在骨骼发育期，可塑性是优势也是隐患。”顾勇杰提醒，如果长期保持不良姿势，颈椎可能顺着异常形态发育定型，变成不可逆的结构性问题。

3 早期干预大多可逆转，科学防护要避开误区

“不用一查出颈椎反弓就过度焦虑。”顾勇杰说，门诊里大部分患者都还处在肌肉劳损的早期阶段，此时及时干预，不仅能缓解不适症状，甚至能让颈椎曲度得到一定恢复。就算已经出现曲度改变，只要没有压迫神经，通过科学锻炼至少可以维持现状、避免持续加重。

要想预防颈椎反弓，日常习惯的纠正是关键。首先要保持正确的坐姿与视线高度，看手机、用电脑时尽量抬高屏幕，避免长时间探头低头，让颈椎维持在正常的生理曲度状态。其次要控制低头的时长，每伏案或看屏幕30分

钟左右，就起身活动片刻，做抬头、转颈的放松动作，给紧绷的肌肉留出休息缓冲的时间。

“针对颈部肌肉的锻炼也十分关键。”顾勇杰推荐，日常在办公室或家里，可以练习收下巴、靠墙站这类简单动作，既能拉伸放松紧张的后颈肌肉，也能强化颈前肌群。有运动条件的话，蛙泳、仰泳或是小燕飞这类需要抬头舒展的运动，能很好地锻炼颈背整体肌肉，增强颈椎的稳定性。

眼下各类防低头颈托、颈椎矫正神器在网上持续爆火，成了不少低头族的常备好物，顾勇杰

提醒，盲目跟风使用反而容易适得其反。比如网上热销的防低头颈托，只能从外力上暂时维持颈椎姿态，长期佩戴反而会让肌肉得不到锻炼、逐渐萎缩，反而削弱颈椎自身的稳定性。按摩、热敷、理疗这类方式，只适合早期轻症的肌肉放松，如果已经出现手麻、疼痛持续加重的神经症状，盲目按摩反而可能加重病情，最好先找专业医生评估后再进行。此外，睡眠时选择一个能稳稳托住颈椎的合适枕头，维持睡眠时的正常曲度，对颈椎保护也至关重要。

记者 任诗妤 通讯员 赵蔚

用线捆扎疣体致感染 这些偏方千万别试

46岁的王女士左侧额头长有一处疣体，随着年龄增长愈发觉得影响美观。前段时间，她便听信民间偏方，用丝线在疣体根部紧紧捆扎，希望通过阻断血运让赘生物自行坏死脱落。

没想到的是，丝线捆扎仅两天后，王女士的患处便出现局部红肿、疼痛加剧等症状。她随即来到江北外滩街道社区卫生服务中心美容皮肤科就诊。

接诊的黎新强医生检查后发现，由于居家操作使用的丝线未经无菌处理，皮肤破溃后细菌已侵入创面，引发了局部感染。黎医生立即为王女士安排了二氧化碳激光治疗，清除了疣体及皮下病灶。经过规范处理，目前王女士的疼痛感已经消失，创面正在逐步恢复中。

小偏方暗藏诸多隐患

针对王女士这个病例，黎医生介绍说，民间确实流传着用头发丝或丝线去除皮肤各种“肉疙瘩”的做法，包括小血管瘤、疣、软纤维瘤等。对于一些体积小、带有细长蒂的皮肤赘生物，捆绑后确实可能因缺血性坏死而脱落。但看似有效并不代表安全，这种方法会有诸多隐患。

感染风险高。居家操作的器械和丝线没有经过专业灭菌处理，头发或丝线表面可能携带细菌、真菌等微生物。一旦皮肤被勒破，细菌极易侵入创面，就会造成局部红肿甚至化脓。对于免疫力较低的人群来说，感染后不易愈合，甚至有诱发全身感染的可能。

复发率极高。丝线结扎最多只能让体表看得见的疣体缺血坏死，但潜藏在真皮层的疣体根部，也就是病毒的根无法清除。一段时间之后，疣体大概率会再次长出，甚至较之前更大。

容易留疤留色沉。面部皮肤薄嫩，结扎造成的缺血性损伤和创面炎症，愈合后很容易留下凹陷性瘢痕或长久性的色素沉着。后期修复难度大，反而更影响外观。

可能会越治越多。疣是由人乳头瘤病毒(HPV)感染引起的皮肤赘生物，具有传染性。自行操作时若疣体破损，病毒可能随体液扩散到周围正常皮肤，引发新的疣体，让问题变得更严重。此外，在未明确“肉疙瘩”性质的情况下贸然捆扎，还可能延误疾病的正确诊断和处理时机。

科学应对切勿自行处理

对此，黎医生提醒说，面部出现疣体等赘生物，正确的做法是去医院面诊评估，先明确皮损性质。临床针对面部寻常疣，常选用二氧化碳激光、液氮冷冻等物理治疗方式。二氧化碳激光可以精准汽化去除疣体，对周围正常组织损伤小；液氮冷冻则通过低温使疣体组织坏死脱落。术后规范护理创面，遵医嘱保持清洁干燥、避免日晒，能有效降低复发和留疤的概率。

黎医生特别强调，面部皮肤薄嫩，血管丰富，而且关系到容貌，千万不要使用丝线捆扎、腐蚀性药水等偏方自行处理，以免耽误治疗甚至加重病情。

记者 程鑫 通讯员 施俏俏