

@低头族， 你的颈椎可能 “顶”了一个瓜

孙卉 古瑾

从睁眼的第一秒，到入睡前一秒，很多人一天的大部分时间都是和手机一起度过的。社交、娱乐、工作、购物……手机在带来便利的同时，也对健康产生了不少影响。为此，江大附院脊柱外科副主任医师曹兴兵提醒，低头玩手机，好比颈椎顶了个大西瓜，重压之下，极易引发颈椎病。

长期低头会伤颈椎

在大多数人印象中，颈椎病是上了年纪的人才会得的“老年病”。但近年来，手机和平板的使用率越来越高，越来越多的青年人和上班族也加入到颈椎病患者的行列。

曹兴兵解释，低头玩手机，脖子后面的肌肉为对抗压力会一直处于紧绷状态，极易出现劳损、疼痛、僵硬等不适，长此以往还可能使颈椎因受力不平衡，而导致椎间关节失稳、错位，从而引发颈椎病。

一个人的头部重量大约为5公斤，平视时颈椎只承受头部的重量。如果头向前倾，头部对颈椎造成的重量就会成倍增加，低头的度数越大，颈椎承受的重量也随之增加。当低头15度时，颈椎承受的重量增加5公斤；低头30度时，颈椎受力增加10公斤；而如果低头60度，颈椎的受力则要增加20公斤。因此，颈椎承受的重量越高，患上颈椎病的风险也就越高。

如何缓解 颈椎的健康危机

1. 保持正确的姿势

电脑、手机等调整到合适的高度，让电脑、手机跟视线持平，这样颈椎就会直立起来，处于一个中立位的状态。

2. 选择合适硬度与高度的枕头

如果睡高枕，就相当于把头垫高了，颈椎处于被动低头的状态；过低会仰伸，肌肉收缩，处于紧绷状态，再次被拉伸时会承受很大的应力。

3. 改变不良的工作生活习惯

注意肩颈部保暖。工作或学习时应适当掌握时间，劳逸结合，比如伏案工作半小时，最好放松一下，活动一下颈椎，不要让颈椎长期处于高压的姿势。

4. 加强颈部锻炼

可以进行颈椎旋转运动、前后倾斜运动等。这些锻炼可以每天进行，每次持续几分钟，就能感受到明显的舒缓效果。平时也可以多做些仰头运动或锻炼，比如打羽毛球、游泳等。

最后提醒大家，不做“低头族”，远离颈椎病。

别让这些小「嗜好」 毁你健康

挖鼻孔一时爽？



孙卉 古瑾

挖鼻孔、拔鼻毛，是很多人的小「嗜好」，殊不知这些小举动，除了有损形象，还会给鼻子造成伤害，甚至危害健康。

小鼻子 大功能

人的鼻子是由外鼻、鼻腔和鼻窦三个部分组成，是呼吸道的起始部，也是嗅觉器官，被称为是呼吸系统的“守门员”和气味的“审判官”。

呼吸、过滤是鼻子的重要功能。鼻为呼吸道筑起三道防线：鼻毛有阻挡灰尘异物入侵作用，为第一道防线；弯曲的鼻腔黏膜覆盖，对空气吸入形成一定缓冲，为第二道防线；鼻腔黏膜表面的黏液毯有黏附尘埃作用，由纤毛单向摆动清除，为第三道防线。

除此之外，鼻子还有嗅觉、加温、保湿、共鸣、反射等作用。

这些日常行为 可能伤鼻

1. 揪拔鼻毛

我们两侧口角及鼻根部三点连接所形成的三角形区域俗称为“危险三角区”。该区域血管丰富，不仅与口腔、鼻、咽喉、眼等部位相连接，还有不少血管通向颅内。由于面部静脉无瓣膜，血液正逆向流动。一旦“危险三角区”发生感染，很容易将细菌、毒

素等物质传播到颅内，引起颅内感染等情况，严重者可危及生命。揪拔鼻毛时，易导致鼻前庭黏膜破损，致病菌乘虚而入，引发感染。

2. 经常挖鼻孔

挖鼻孔是不卫生习惯，既不雅观又不卫生。双手如未清洗干净，指甲中会携带着大量致病菌残留在鼻腔里面，鼻腔潮湿环境有利于致病菌生长，在身体免疫力差时，可能引发上呼吸道感染。另外，经常挖鼻孔，坚硬的指甲会损伤鼻黏膜，易造成“危险三角区”感染。

3. 用力擤鼻涕

有人喜欢用手捏住鼻孔两侧，用力将鼻涕擤出，此时鼻腔内压力很大，易导致毛细血管破裂出血。如果捏紧双侧鼻孔且用力擤鼻涕，鼻涕不能从前鼻孔流出，则可能涌入鼻窦或通过咽鼓管流入中耳。鼻涕中含有细菌和病毒，可能导致鼻窦炎或中耳炎。擤鼻涕的正确姿势是保持上身前倾，用手指压住一侧鼻孔，稍用力向外吹，将鼻涕擤出，鼻腔分泌物黏稠不易擤出时，最好用生理盐水冲洗清理鼻腔。

正确处理鼻出血

鼻腔黏膜比较脆弱，尤其是天气干燥的秋冬季节，鼻黏膜容易出现毛细血管受损而出血，此时揪拔鼻毛、挖鼻、用力擤鼻涕等更容易诱发鼻出血。

鼻出血时正确的做法是保持稍前倾坐姿，用力捏住两侧鼻翼10-15分钟，同时张口呼吸，保持心情平静，防止紧张导致血压升高。不要仰头，

仰头后鼻血向下流入消化道会导致恶心呕吐等胃部不适，如呛入气管会引发肺部感染等并发症。同时，也不建议自行用纸团、棉球等堵塞鼻腔，不仅无法按压到出血点达到止血目的，反而可能损伤鼻黏膜。可以在前额及后颈部冰敷，如家中备有呋麻滴鼻液等喷雾剂，喷鼻后有助于血管收缩，减少出血。止血后尽量不要用力擤鼻涕或打喷嚏，禁止挖鼻，防止再次出血。经过初步处理后，如鼻出血仍不止，建议尽早去医院诊治，通过进一步检查排除血液系统疾病及鼻腔恶性疾病导致出血的可能。

爱鼻护鼻应该这样做

尽量克制挖鼻行为，如果实在是忍不住，应先将手洗干净，并且勤剪指甲，这样可降低手上细菌对鼻腔的直接感染概率。

感冒时鼻腔内分泌物较多容易引起干痂，可用棉签蘸水，湿润鼻黏膜再轻轻地将干痂拨出来，千万不要随便用手挖鼻孔，以免引起流血、感染。

鼻毛过长外窜影响美观时，可以采用专业的鼻毛修剪器适当剪短，不过不能剪太短，只能剪露在外面的部分，新生鼻毛不能剪，以免影响鼻毛应有功能。

保证室内空气清洁湿润，经常开窗通风，天气干燥的季节或室内使用空调时，建议使用空气加湿器，保持室内湿度高于60%，多喝水。

多吃蔬菜水果，少吃辛辣刺激的食物，适当锻炼身体，补充足够维生素，预防感冒。

