



在等车的或者等地铁的时候，低着头玩手机





长时间坐在电脑前，一动不动





长时间低着头看书





## 长时间开车





坐车时，睡着了





睡觉时，枕头太高了





趴在桌子上睡觉





在信息化飞速发展的时代，人们低头的时候多了，伏案的时候多了，随之而来的一些颈椎方面的疾病也越来越多的了。



正常生理曲度



正常曲度变直





拿什么拯救你  
我的

颈椎



颈椎生理曲线，正常值是 $12 \pm 5\text{mm}$



正常生理曲度



生理曲度变直



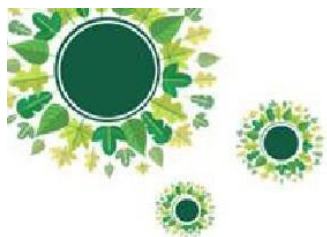
生理曲度反张（反向弯曲）



# 分 型

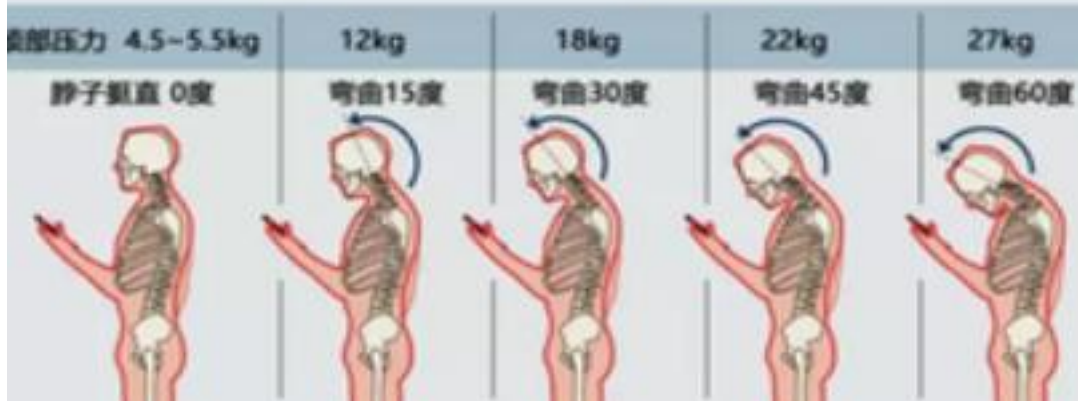
- 神经根型 一 上肢疼痛麻木
- 椎动脉型 一 头昏、眩晕、恶心、呕吐
- 交感神经型 一 表现形式复杂多样
- 脊髓型 一 下肢无力，步态笨拙（踩棉花感）





预防颈椎病，改变不良生活习惯！







## 正确的坐姿



尽量避免长时间低头看书。长时间看电脑者，要保持眼睛与屏幕在同一水平线上，避免过低或过高。



# 高枕“无”忧

- 枕头的高度是**10-15cm**，宽度是**40-60cm**,个人肩宽加**10-16cm**。
- 枕芯的选择：①荞麦皮 ② 蒲绒 ③绿豆壳:适用于夏天



枕头太高或超过肩膀，颈椎变形，不宜。



仰睡时肩膀超过枕头，颈椎受压迫，不宜。

来自网络生活  
www.sqilife.com



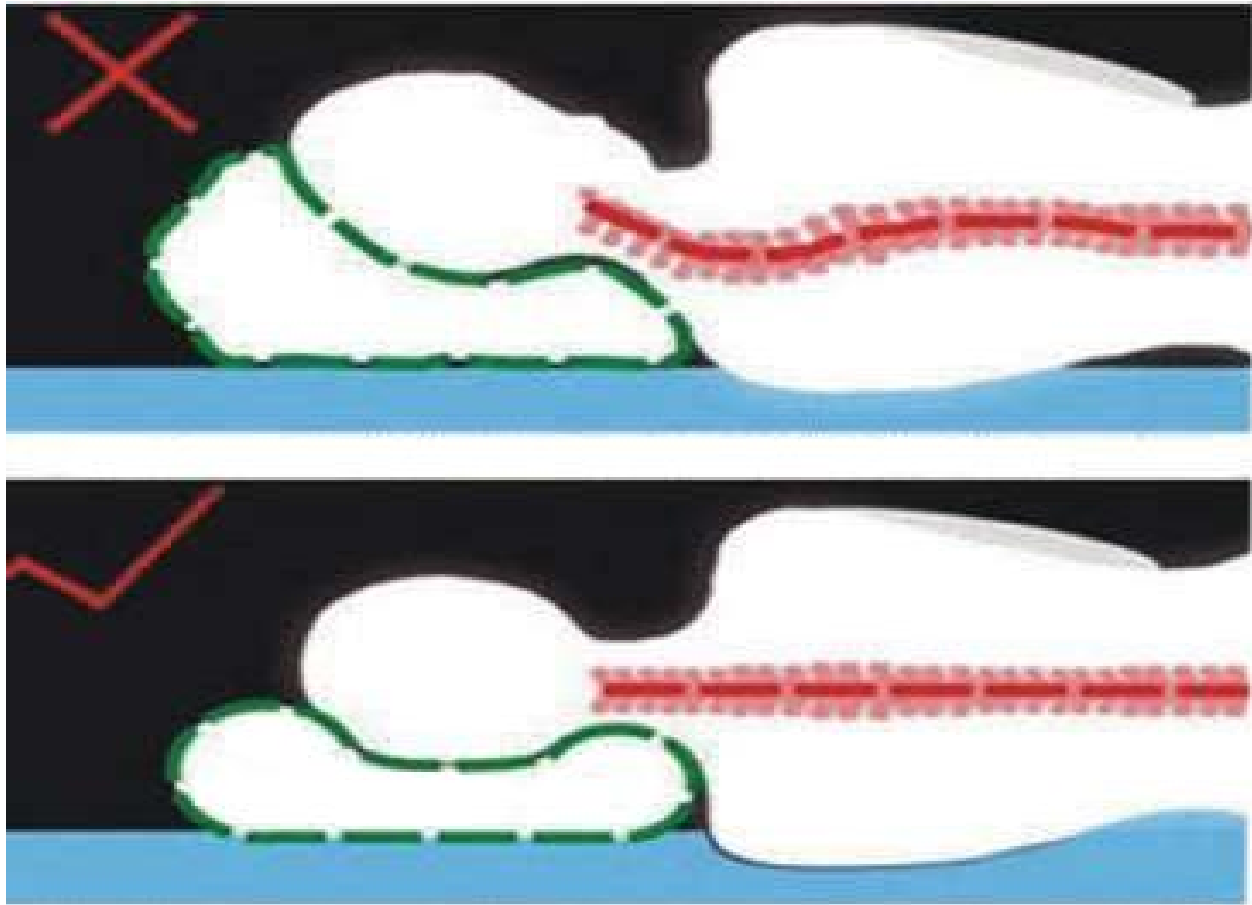
# 颈椎病与睡姿

仰卧位颈部应枕在枕头上，不能悬空，使头部保持略后仰，这样，枕头的支点与颈背部弧度相适应，才能衬托颈曲，以保持正常的生理曲线状态。





侧卧位时，仍应将头部置于枕头中间凹陷处，使枕头的支点位于颈侧部的中央处，整个枕头的高度，应将使枕头与肩同高。



# 防寒防湿



## 不让颈椎冻着

颈椎病患者常与风寒潮湿等季节气候变化有密切关系，风寒使局部血管收缩，血流速度降低，有碍组织的代谢和血液循环。冬季外出应戴围巾或穿高领毛衫等，防止颈部受风、受寒



生命在于运动





## 为什么推荐游泳?



游泳是一项全身运动。人在游泳时，其上肢、颈部、肩背部、腹部及下肢的肌肉均要参与运动。



## 为什么推荐游泳?



人在游泳时，上肢用力划水，可活动肩关节和背部肌群，仰头吸气的动作可活动颈椎关节。

仰头吸气与低头伏案正是两个相反的动作，这可促进劳损肌肉与韧带的修复。

水的浮力还可以减轻头部对颈椎的压力





## 老年人不方便游泳的推荐放风筝





# 玩沙包



# 颈 椎 操

1、双手擦颈：先用左手掌来回摩擦颈部，10次后开始捏后颈，然后换右手，有助于颈部肌肉放松。做2个8拍；



**2**、左顾右盼：头  
向左侧转**90度**，停留**3**  
秒，再向右转，停留**3**  
秒，做**2个8拍**；





3、前后点头：把  
颈尽量前伸，停留3  
秒，再向后仰，停留  
3秒，做2个8拍；



4、旋肩舒颈：双手  
两侧肩部，掌心向下，  
两臂先由后向前旋转  
10次，在有前向后旋  
转10次；做2组；



5、颈项争力：左手放在背后，右手手臂放在胸前，手掌立起向左平行推出。同时头部向右看。保持**3**秒钟，再换左右手；做**2**个**8**拍；



6、摇头晃脑：左  
右，前后，**360度旋**  
**转5次**，再反方向旋  
**转5次**；



7、头手相抗：双手交叉紧贴颈后，用力顶头颈，头颈向后用力，相互抵抗5次；



8、仰头望掌：双  
手上举过头，手指交  
叉，掌心向上。将头  
仰起看向手背，保持  
5秒；



9、放眼观景：眼球  
顺时针，逆时针转动，  
闭上眼睛，手掌搓热，  
覆盖在眼上5秒；睁开  
眼睛看向远方（绿色  
树木）；



10、按压合谷穴：对  
于久坐引起的眼睛疲劳，  
头痛等症有效。





乐于奉献，乐观心态  
可以增强机体免疫力，  
减少疾病的发生！



感谢关注颈椎健康

THANKS!