

每年的5月21日是世界脊柱健康日。可是,当前人们普遍缺乏对脊柱健康重要性的认识,忽视对脊柱源性疾病的预防,其不良后果困扰着人们的正常生活。

潇湘晨报·晨视频记者
张树波 刘畅
通讯员刘莉 刘维
指导单位:

湖南省第二人民医院(省脑科医院)

健康周刊

潇湘晨报

湖南出版投资控股集团主管、主办
国内统一连续出版物号:CN 43-0067
农历丙午年四月初六 2026年5月22日 星期五

人还没老 “老脊”先垮了?

B01

编辑:梁婷婷 美编:谢玄

你舒服的时候 “老脊”在悄悄受伤

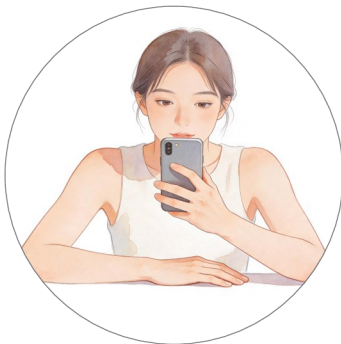
侧躺玩手机、工位上摸鱼刷两下、沙发里瘫成一团看视频……这些日常场景里,藏着最隐蔽的脊柱杀手。很多人以为“姿势无所谓,舒服就行”,却不知每一次任性的姿势,都在给脊柱“加压”,慢慢透支它的健康。

侧躺玩手机

颈椎损伤:头部向一侧倾斜,颈椎生理曲度被破坏,颈部肌肉、韧带持续紧张牵拉,长期易导致颈部僵硬、酸痛,加速颈椎退行性病变,可能诱发颈型颈椎病、神经根型颈椎病,出现手臂放射性疼痛、手指麻木等症状。

脊柱侧弯风险:脊柱处于非自然生理曲度状态,两侧肌肉受力不均,长期可能使脊柱发生侧弯,尤其在青少年骨骼发育阶段影响更明显。

腰椎负担:腰部悬空,腰椎间盘承受压力增大,可能引发腰椎间盘突出症,导致腰痛、腿痛。



工位久坐玩手机

颈椎前伸:头部前倾看手机,颈椎承受压力大幅增加,低头60度时颈椎负担可达27公斤,长期易导致颈椎生理曲度变直、颈椎间盘突出,引发“手机脖”症状,如颈肩酸痛、头晕、手臂麻木。

腰椎压力:久坐时腰部缺乏支撑,腰椎自然前凸被破坏,骨盆向后倾斜,腰大肌缩短、腹肌和臀肌拉长,背部竖脊肌持续紧张,易引发腰肌劳损、腰椎间盘突出。

肌肉失衡:长时间保持同一姿势,脊柱周围肌肉持续紧张,血液循环不畅,肌肉疲劳无法缓解,导致肌肉劳损,进一步影响脊柱稳定性。

趴着玩手机

颈椎过度后仰:头部需向上仰起看手机,颈椎过度后仰,颈部肌肉、韧带被过度牵拉,易导致颈部僵硬、酸痛,加速颈椎退变,可能引发颈椎不稳、椎间盘突出。

腰椎过度后凸:身体趴着时,腰椎处于过度后伸状态,腰椎间盘承受压力增大,易引发腰椎间盘突出症,同时可能压迫神经根,导致腰痛、腿痛。

呼吸受限:趴着的姿势可能限制胸廓扩张,影响呼吸功能,长期可能间接影响脊柱健康。

瘫坐沙发玩手机

腰椎悬空:腰部悬空无支撑,腰椎自然前凸被破坏,骨盆向后倾斜,腰椎间盘承受压力是正常坐姿的2倍、平躺的6倍,长期易导致腰椎间盘突出、腰肌劳损。

脊柱C型弯曲:身体呈C型弯曲,胸椎、腰椎、颈椎均处于非自然曲度状态,脊柱整体受力不均,易引发脊柱侧弯、胸椎后凸(驼背)。

肌肉失衡:背部竖脊肌持续紧张,腹肌和臀肌被过度拉长,肌肉失衡加剧,进一步影响脊柱稳定性。



这些姿势长期保持,会加速脊柱退变,增加椎间盘突出、脊柱侧弯、颈椎病等脊柱疾病的风险,影响生活质量,严重时可能需要手术治疗。建议保持正确姿势,定时活动,减少长时间低头、久躺或久坐。

“老脊”知识快问快答

扭脖子时骨头“嘎嘣响”=颈椎病?

这种说法是不准确的,扭脖子时骨头“嘎嘣响”并不一定等于颈椎病。

扭脖子“嘎嘣响”本身不是颈椎病的特异性标志,需结合是否伴有疼痛、麻木、头晕、活动受限等症状综合判断。若响声伴随上述症状,建议及时就医检查;若仅偶尔有响声且无不适,通常无需过度担忧。

睡硬板床对腰椎好?

睡硬板床并非对所有人都好,中等硬度的床垫(能贴合脊柱曲线、提供适度支撑)通常是更优选择,既能维持腰椎生理曲度,又能让腰部肌肉放松。若

存在腰椎疾病或不适,建议咨询医生,根据个体情况选择合适床垫和睡姿。

腰疼必须长期卧床休息?

传统观念认为腰疼需绝对卧床,但现代康复医学表明,急性疼痛期短暂休息1-3天后,应逐步进行平地散步、温和和康复训练。长期卧床会导致核心肌群萎缩、韧带松弛,反而使脊柱更不稳定,恢复更慢。

护腰带长期佩戴更安全?

护腰带可在急性疼痛期或搬重物等高危场景短时间使用,起到临时支撑和缓解疼痛的作用。但长期佩戴会让腰腹肌肉“偷懒”,导致肌力下降、肌肉

萎缩,摘下后脊柱更容易受伤。日常应通过科学锻炼强化核心肌群。

核心训练就是做仰卧起坐?

仰卧起坐虽能练腹肌,但抱头式仰卧起坐会反复屈曲腰椎,使颈椎、胸椎代偿受力,对腰椎不友好。更安全的做法是选择平板支撑、鸟狗式、死虫式等动作,在稳定脊柱的前提下激活核心肌群。

按摩越痛越有效

按摩后轻微酸胀是正常现象,但过度暴力按摩会造成软组织水肿、加重炎症,甚至损伤神经。专业按摩应以“酸胀可接受”为度,出现剧痛、放射痛、麻

木时立即停止。

腰椎间盘突出必须手术?

约95%的腰椎间盘突出患者可通过保守治疗(如休息、药物、理疗、康复训练)缓解症状,仅严重神经压迫、保守治疗无效或出现马尾综合征等紧急情况时,才需手术干预。

推拿、按摩、正骨能“掰直”脊柱?

部分人轻信宣称能“掰直”脊柱的推拿、按摩、正骨等非正规疗法,但这些方法可能因操作不当加重病情,甚至导致神经损伤或瘫痪。脊柱疾病需由专业医生根据具体病情制订个性化治疗方案。