进入网络时代，电子设备成为我们生活中必不可少的伙伴，人们的生活也越来越依赖它们。尤其是智能手机的出现，给我们的生活带来了极大方便，人们玩手机的时间越来越长，坐、躺，甚至走路时都习惯看手机，结果导致一种叫“手机脖”的疾病流行起来，给健康带来潜在危害。

远离“手机脖” 从“放下”开始

沉迷手机不可取 资料图片 请作者与本报联系，以奉薄酬

长时间低头，小心『手机脖』找麻烦

据乐山市市中区人民医院骨科护士长武林介绍，“手机脖”是指长期低头玩手机等电子设备引起颈肩部疼痛、头痛等各种不适症状。临床上，长期低头的姿势，会影响到颈肩部的肌肉、颈椎，以及使用手机的手指、眼睛、甚至脸部的皮肤等，可以说“手机脖”是牵一发而动全身的疾病。

健康的颈椎，有良好的前凸弧度，周围的韧带、肌肉附着在颈椎上，维持了颈部整体的稳定性，当眼睛平视时，颈椎可维持正常的弧度。正常平视时，颈部肌肉承受的重量约等于头部的重量，大约为10斤，当低头时，颈部肌肉承受的重量会逐渐上升：低头15° 时，颈部肌肉承受的重量达到24斤；低头30° 时，颈部肌肉承受的重量达到36斤；低头45° 时，颈部肌肉承受的重量达到44斤；当低头达到60° 的时候，颈部肌肉承受的重量竟达到头部本身重量的5倍，高达50斤，相当于一个六七岁的小朋友一直坐在脖子上一样。

如果长时间保持这一姿势，就会出现颈部不适、疼痛、僵硬以及头痛等症状甚至损伤，即出现“手机脖”。长此以往，这些症状就会加重，造成颈椎病等远期损害。如肩颈部出现僵硬、疼痛、头晕、胸闷、视物模糊等症状。颈椎和椎间盘也将承受更大的“压力”，其肌腱附着点、颈椎小关节等部位就可能出现骨质增生、小关节紊乱，甚至会出现颈椎间盘突出等。

预防『手机脖』，从『放下』开始

“要预防‘手机脖’，保护我们的颈椎，就得改变自己不良生活方式及习惯。”武林说。

首先，玩手机不要超过30分钟。长时间低头看屏幕，颈椎承受的压力很大，因此玩手机最好不要超过30分钟，30分钟到45分钟之后最好起身做一些颈部和腰部的伸展运动。

正确的玩手机姿势。正确使用手机，最佳的姿势是挺胸收腹，将手机屏幕中心与眼睛在同一高度，使其与视线平行，以保持颈椎生理弧度，当然，眼睛俯视约15—20° ，也就是手机位于水平线稍下的地方，也可以维持颈椎生理弧度。

不要俯卧玩手机。采用俯卧位玩手机，会对颈椎造成不小压力。这种姿势会造成手肘、脑部的血液循环困难以致脑部供血不足。

睡前玩手机最好仰躺。仰躺的姿势会让身体的每个部位都很舒适，但要保持颈椎生理弧度，注意玩手机的时间及角度。

颈部保暖。寒冷将导致肌肉张力增高、失去弹性，从而易于损伤，张力增高也会增加椎间盘压力、压缩椎间隙而恶化神经根压迫症状，受寒还能导致神经根周围的炎症加重，因此应注意颈部的保暖。

防止外伤。外伤可能损伤颈部肌肉和韧带，并进一步破坏颈椎的稳定性，进而诱发或加重颈椎病。

相关链接>>>

还有这些“手机病”需要注意

过度使用手机，除了会引起“手机脖”，还会诱发一系列健康问题，包括肢体、视力的损害以及对大脑和心理的不良影响。

眼睛

长时间浏览手机会导致眼睛干涩、双眼疲劳、近视度数增加等问题。此外，手机也会发射出有害蓝光和辐射，都会对眼睛造成一定的伤害。有些人，喜欢关灯后看手机，这会对视网膜造成损害，遇到少数极端的情况可能会诱发青光眼。另外，因为长时间玩手机游戏，“急性共同性内斜视”这一病症也在青少年群体中悄悄兴起。

建议：

1、避免在暗环境下使用手机，特别是晚上用手机时一定要有光源。

2、注意调低手机屏幕的亮度，降低手机屏幕和周围环境的对比度。

3、注意间断性的休息，缓解眼疲劳。

身体平衡

熬夜玩手机，成为现代不少人的通病。然而，长期熬夜玩手机不仅会对皮肤造成不好的影响，引起肤色暗沉、长痘、黑眼圈等问题。同时，晚上使用手机，还会影响睡眠，导致入睡困难、睡眠质量不高等情况。此外，由于在使用手机时，大部分时候都是静坐状态，如果一个人将大部分时间都投入在手机上，运动的时间减少，将会导致身体代谢变慢，容易导致脂肪堆积，引发肥胖问题，增加糖尿病、高血压等患病风险。

建议：

1、不要熬夜玩手机，保持良好、规律的作息。

2、在晚上睡觉时，建议将手机放置在远离自己的地方。

3、要学会随时放下手机，多进行运动。

记者 戴余乐

乐山疾控提醒：密切关注疫情变化 加强自我健康监测

本报讯（记者 戴余乐）7月26日，记者从乐山市疾控中心了解到，近期省内部分涉疫地区根据疫情发展对风险区进行了调整，并解除部分原高、中风险区域内人员隔离管控。为做好相关来（返）乐人员管理，乐山疾控提醒大家，要密切关注疫情变化，加强自我健康监测。

成都市、眉山市洪雅县等涉疫地区来（返）乐人员要密切关注省内疫情变化，7天内有高、中、低风险地区旅居史人员应提前向目的地村（社区）报备（离开当地后未满7天，当地出现本土疫情的，也要向现所在地报备），配合落实疫情分类防控措施。密切关注旅居地疫情动态和健康码颜色，保持简约健康的生活方式，避免参与聚集性活动。

村（社区）、居民小区要加强对7日内有成都市和眉山市洪雅县高、中、低风险区旅居史人员排查，按要求分类落实管控措施。对成都市、洪雅县七里坪等地高、中风险区降为低风险区后，解除管控的来（返）乐人员，严格落实三天两检措施，检测结果未出之前，不外出，不聚集。

请市外来（返）乐人员抵乐后第一时间通过“乐山发布”微信公众号“疫情防控”—“社区报备”入口或拨打社区疫情防控报备电话进行报备。来（返）乐三天两检人员要加强自我健康监测，如有发热、干咳、乏力、味觉、嗅觉减退、腹泻等可疑症状主动报备，做好防护前往就近医疗机构发热门诊诊治，就诊时主动告知旅行史和接触史，途中避免乘坐公共交通工具。未按要求报备、不按规定执行疫情防控措施，不如实报告个人行程，引发疫情传播或造成传播风险的，将承担相应法律责任。