

这些年来，低矮家具大行其道。翻开时尚家居杂志，不管现代风还是古典风，一律是矮桌矮几矮沙发。可是，矮家具看着确实清爽养眼，用着就不那么舒服了。记者了解到，到医院就诊的腰颈痛患者中，很多是搬了新居或者新装修后犯病的。究其原因，都是新家具惹的祸。黄国志教授指出，颈椎病发病为什么越来越年轻化，与桌椅板凳高度不合理以及日常姿势不适合有很大的关系。保护我们的颈椎，应该从平时生活开始。文/记者雷坤 通讯员胡琼珍、孙健

沙发太矮 脖子“叫苦”

“时尚家具最‘伤’脊椎在于两个特点，一是高度太矮，二是沙发床褥太软。”黄国志教授说，就拿坐在沙发上看电视这个最普通的动作来说，就非常容易伤害脊椎。现在流行的电视柜已经比地面高不了多少了，坐在沙发上只有稍低着头才能看到电视画面。对于工作中已经伏案的城市人来说，这意味着我们不论是工作还是回家，颈椎一整天都得不到放松。

此外，沙发太软的话，人在看电视的时候其实是窝在沙发里面，像个虾米一样，而这种虾米状意味着脊椎的每个部位都绷得紧紧的，这当然也是很伤害脊椎的。少年儿童身体正处于生长发育阶段，长期以不良姿势看电视，可能造成驼背或脊柱侧弯，而老年人腰椎已有不同程度的退行性改变，这样弓腰低头看电视，会导致腰背疾病进一步加重。

床垫太软 腰椎受累

除了沙发太软，床褥和枕头太软也是个问题。床铺过于柔软，人体由于本身重量压迫会形成四边高、中央低的状态，不仅增加了腰背部卧侧肌肉的张力，也势必使头颈部的体位相对升高，如同高枕睡眠对头颈部的影响一样，将导致局部肌肉韧带平衡失调，从而直接影响颈椎本身的生理曲线，长年如此将加速颈椎的退行性病变，直接导致颈椎病的发生。

黄国志教授说，他发现很多颈椎病患者有个不好的睡眠习惯，就是睡觉从不“挪窝”，尤其是夫妻俩睡觉的时候，各人都有自己的“领地”，从来不会交换位置，甚至睡眠姿势也非常固定。从颈椎健康的角度来说，这个习惯不太好。因为男性体型和体重都大于女性，男性躺卧的位置一成不变，会导致这块床垫越来越下陷，不知不觉中颈椎的不良姿势越来越被强化。其实，有个很简单的办法，就是每隔一段时间双方换个位置，就可以避免这个问题。