

灵魂画手 | 玩手机的正确打开方式，太实用了

台州市立医院 2025年07月04日 18:34 浙江



当半躺在沙发上沉浸追剧、倚着床头刷短视频、俯身弯腰精修图片时.....
你的颈椎正承受着超乎想象的压力！

台州市立医院疼痛科“灵魂画手”朱宁医生带着作品又来了！这次让我们一起来get玩手机的正确方式。

怎么样玩手机对颈椎的影响最小？



低头玩手机，这个不经意的动作正在悄然伤害着我们的颈椎。

当我们低头看手机时，颈椎承受的压力会成倍增加：

直立时：头部重量约5kg；

低头15度：压力增至12kg（相当于头顶两袋大米）；

低头30度：压力增至18kg；

低头60度：压力高达27kg（接近一个7岁儿童的体重！）



那怎样玩手机对颈椎的伤害最小？这两种玩手机的正确打开方式快收好！



使用手机时，建议选择高度适宜且支撑性良好的桌椅，**将手机举至与眼睛齐平的位置，使视线与手机屏幕保持垂直状态**，同时注意下巴既不低垂也不扬起，保持腰背挺直、上半身放松的姿态。



2



躺着看手机时，可将手机举至视线正上方，最好借助抱枕等物件支撑手臂，以保持关节稳定。同时需确保头部与身体呈一条直线，腰部也应放置支撑物保持自然弧度。**建议将手机置于眼睛正上方约 30 厘米处**，这样的姿势可有效减轻颈椎负担。



侧卧时建议调整枕头高度，使头与身体保持在同一直线上，避免头部向左或向右弯曲，同时选择软硬适中的床垫。由于很难始终保持正确的躺姿，因此看手机时**建议尽量采用坐姿**。

颈椎锻炼操

要注意的是不存在所谓玩手机不伤害颈椎的方法，减少玩手机的时间才是关键。

推荐3种颈椎锻炼方式，保护颈椎！

1. 抬手望天



2. 头颈相争



3. 十字颈操



建议每个动作重复8-10次，每次运动5-10分钟。

特别提醒：若已出现肩颈疼痛或其他颈椎不适症状，需高度重视并及时就医，尽早采取预防或治疗措施。



作者 | 疼痛科 朱宁
编辑排版 | 宣传统战部
审核 | 徐传华 吴莎



台州市立医院
台州学院附属市立医院

扫码关注

台州市立医院
微信公众号





台州市立医院
台州学院附属市立医院

扫码关注

台州市立医院眼科中心
微信公众号



微信扫码了解政策
一键进入医保办事

—— 医保政策宣传码 ——



市立科普 · 目录 ≡

◀ 上一篇 · 冬病夏治正当时，让三伏贴开启健康新“贴”验！

