

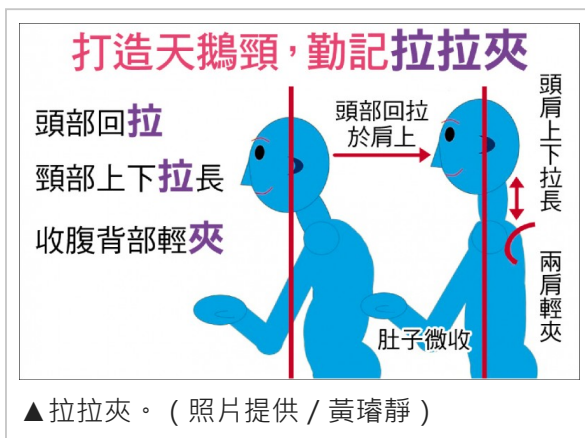
首頁 > 報紙 > 生活

## 打造「天鵝頸」 頸椎健康又時尚

2019-02-19

文 / 黃璿靜

近年「天鵝頸」一詞出現於時尚圈裡，意指纖長的脖子與挺直的背，看起來優雅又端莊，如同擁有一天鵝般的氣質。打造「天鵝頸」除了美觀時尚外，更能避免許多健康上的問題，例如頸椎不正導致受力不均，產生椎間盤突出、長骨刺、神經壓迫產生麻痛感等。



當我們長期固定在同一個姿勢太久，例如忙於公務、滑手機或做家事，深層核心肌群就會開始放鬆。這些分布在脊椎周邊的深層核心肌群，原本的作用是穩定與保護脊椎，但姿勢固定太久，因過度疲累而失去彈性與力量，造成脖子向前伸出又駝背。

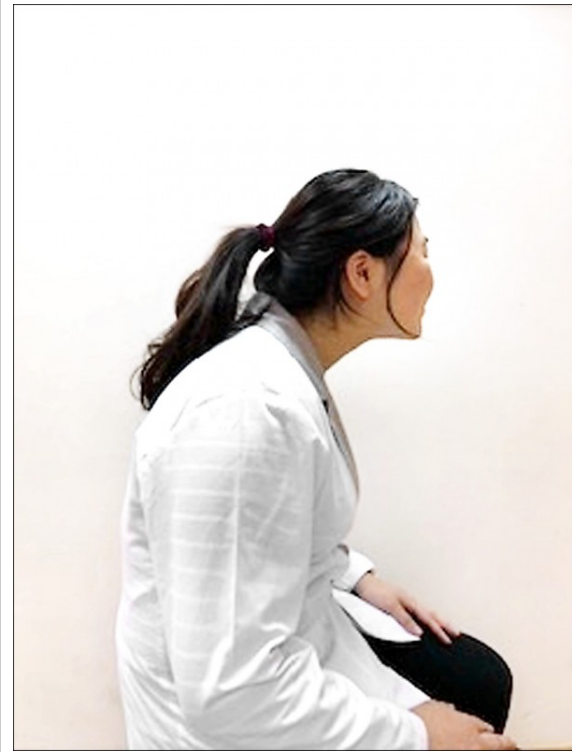
脖子向前，肩頸肌肉需要使用更多的力氣將脖子拉回正位，使得肩頸肌肉總是粗厚又僵硬。肌肉僵硬造成血液循環不良，血液循環不良使各種不適、麻痛感更加劇。一不舒服又不敢活動，肌肉又更加緊繃，造成反覆惡性循環有害健康。

即便顏值再高的男神、女神，如果少了深層核心肌肉，不單多了從側面看起來像大叔、大媽的粗厚肩頸，還有危害健康的風險。

◎檢視自己有沒有「天鵝頸」的方式如下：

- 隨時保持耳朵在肩線的正上方，脖子沒有向前伸出。
- 脖子細長，沒有粗厚緊繃的肩膀。
- 兩側肩膀打開成一字、不駝背。





▲錯誤姿勢。(照片提供 / 黃璿靜)

### ◎如何打造「天鵝頸」？

- 一週至少3次的運動習慣，促進身體血液循環。
- 維持姿勢不超過30分鐘，使深層核心時刻上工。
- 記住「拉拉夾」口訣，隨時鍛鍊深層核心肌。

第一個「拉」是將頭回拉於肩膀上方；第二個「拉」為頭頂往上，肩膀往下沉，拉長脖子；「夾」是小腹微收，雙肩向後輕夾。

當深層核心肌肉能發揮作用，讓你維持姿勢並保持彈性時，肩頸肌肉自然會變得柔軟與纖細。祝福大家都擁有健康的天鵝頸。

(作者為嘉義基督教醫院物理治療師)

還想看更多新聞嗎？歡迎下載自由時報APP，現在看新聞還能抽獎，共9萬個中獎機會等著你：

iOS載點 [https://bit.ly/ltn\\_appstore](https://bit.ly/ltn_appstore)

Android載點 [https://bit.ly/ltn\\_googleplay](https://bit.ly/ltn_googleplay)

活動辦法：[https://draw.ltn.com.tw/slot\\_v8/](https://draw.ltn.com.tw/slot_v8/)