

让人含胸驼背头前伸的“气质杀手”，可能每个人都逃不脱……

网络热搜“上交叉综合征”是病吗？

前不久又出现一个网络热搜让广大网友大呼“中枪”——“上交叉综合征(症)”。

你还记得自己平时是怎样窝在沙发上工作、趴在桌子上听课或是以更奇怪的姿势看手机的吗？现代人的日常生活与工作中越来越离不开手机和电脑，“久坐”“长期伏案”已经成为人们的生活常态。

符合上述姿势的人们，你们很有可能已经被“上交叉综合征”盯上了！



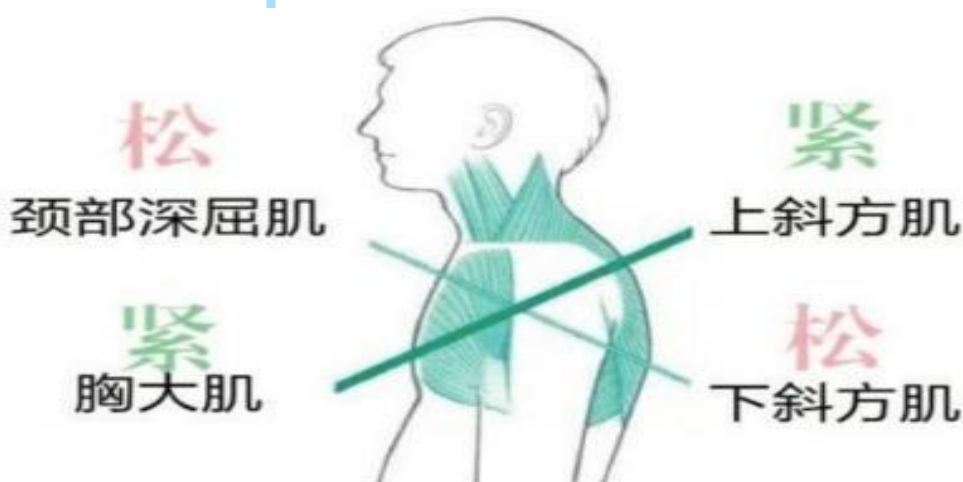
“上交叉综合征”40多年前就“得名”

虽然刚上热搜，其实“上交叉综合征”并不是个新词。这是康复医学的祖师爷之一，捷克学者弗拉迪米尔·扬达在1979年首次提出，是一种颈、肩、背等部位的肌肉失衡的典型模式。简单来说，就是斜方肌的中上部和胸廓肌群过度紧张，斜方肌中下部和颈部肌群过度松弛。紧绷和松弛的肌肉正好形成交叉关系，故而得名(见下图)。

在理想情况下，人的头部和肩颈应大体呈直线，耳朵位于锁骨后方，与肩峰处于同一平

面。这样，骨骼和肌肉对头部的支撑更好，颈椎的负担最轻。而上交叉综合征的一个典型表现，就是肌力变化带来的体态改变：圆肩、驼背、头部前倾……整个人看上去不那么挺拔，而且肩膀也显得更“厚实”。这种体态目测起来非常的直观，看看侧面就知道了。你这样的普男普女就不说了，就算是明星也很影响气质。

有朋友问了，既然有“上交叉”，有没有“下交叉”？有。“下交叉综合征”指的是骨盆周围，特别是骨盆前后侧的肌肉失衡。



患上“上交叉综合征” 去健身房还是医院？

虽然名为“综合征”，目前“上交叉综合征”并不是严格的医学诊断，更接近一种亚健康状态。它带来的健康隐患主要集中在颈椎功能：

1. 肩颈和背部酸痛、频繁落枕，提升出现颈椎病的风险；

2. 导致颈部动脉或神经受压，引起头晕、头痛、耳鸣、肢端麻木等；

3. 长期含胸会影响呼吸肌的功能，导致呼吸不畅、胸闷乏力；

其实和减肥一样，要通过逆转生理本能来改变身体状态，就必须付出额外的努力。更重要的是，一定要分清楚，自己面临的是健康问题还是外观问题。如果是前者，特别是已经出现了影响生活的相关症状，最好及时前往靠谱的医疗机构就诊。如果是后者，那大家也要有充分的思想准备：相关视频中的锻炼动作并不难，难的是在日常生活中时刻保持正确的姿势。

如果标准足够严的话，大家都有上交叉综合征

如果标准足够严，大家都有上交叉综合征。一个略显残酷的现实是：人的身体会在使用的过程中发生适应性改变。对大多数人来说，“平衡”其实是偶然现象，“失衡”才是普遍情况。很多人青少年时期都有这样的经历：走着走着被你妈一掌击中后背：站直点儿！一般来说，这一巴掌也就能管个三五分钟。

道理很简单，人的绝大多数日常活动都在身体前方完成，正面肌肉发力更频繁。后背肌肉普遍比较薄弱和松弛，因为没怎么用过。

搬重物主要靠上臂肌肉，使劲推门主要靠胸部肌肉。如果问一句，日常活动中哪个动作主要靠背部发力，很多人都说不上来。

再说难听点，如果标准足够严的话，其实大家都有上交叉综合征。除非因为某些职业要求而经过有意训练，比如礼仪人员、空姐什么的，大多数人都不太可能保持理想中的“平衡”。另一个事实是：存在上交叉综合征，或

者自认为有上交叉综合征的人当中，女性要比男性更多。

因为先天生理差异等方面的原因，女性的呼吸方式以胸式呼吸为主，男性则是腹式呼吸。大家可以自己感受一下：自然呼吸时，女性的胸口起伏比较明显，男性肚子起伏比较明显。

长时间的胸式呼吸，会造成颈前和胸部的肌肉紧张。同时，女性的颈部肌肉力量比男性更小，更容易出现肌肉失衡。

另外，出于可以理解的原因，有的女性进入青春期后会养成含胸驼背的习惯，长时间下来也会造成体态的变化。

总体来说，上交叉综合征的人群中，女性更多地存在先天上的因素，男性中自己作出来的成分占不少。当然，这个说法也只是相对意义上的。毕竟上班时身子前探敲键盘，下班时头部低垂玩手机，现在已经是普遍现象了，不分男女。

上交叉综合征的预防

体态的调整

我们平时需要时刻注意含胸驼背的姿势出现，界定标准：从侧面观，人的耳朵、肩峰和躯干应该位于同一条直线。

生活习惯的调整

尽量减少伏案工作的时间。如果确实需要进行长时间的工作，应当在工作一段时间后，变换姿势或体位，或进行短暂的牵伸，切勿始终保持同一个姿势。

生活环境的改造

人体工学椅、可升降的桌子，都能够有效的优化个人姿势。但改善体态与肌肉失衡的本质还是在于进行有针对性的锻炼以及生活习惯的养成，切勿将“零食”当成“正餐”哦。

来源：武汉晚报

本版图片来自网络