

颈痛怎么办？试试这些方法！

产品名称	颈痛怎么办？试试这些方法！
公司名称	四川蜜拓蜜实业有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	四川省成都市武侯区天府大道666号
联系电话	暂无

产品详情

近日，不少朋友都开始向国灸小编反映颈痛的毛病。的确，许多新媒体运营狗、文案狗们每天都得坐在电脑面前不停的敲键盘，在与电脑“情深意笃”的日子里，留下了颈痛的后遗症。那么，颈痛怎么办呢？有哪些解决颈痛的小妙招呢？

妙招一：“米”字操

“米”字操，顾名思义就是用头部来划米字。步骤如下：

左右偏头 向左平转头部 向右平转头部 向前低头 向后仰头 顺时针旋转360° 逆时针旋转360°

提示：“米”字操能够有效缓解颈痛，头部做“米”字操的时候，要注意保持身体躯干固定，仅颈部活动，动作不要太大避免扭伤。

妙招二：端正坐姿

端正坐姿有利于缓解颈痛，说来容易做起来难，什么样的坐姿才是正确的呢？坐在凳子上时，双目保持平视前方，背部挺直，腿部和凳子保持自然垂直，每隔30-40分钟就起来活动放松一下。

妙招三：选择枕头

人的一生大半的时间都是在床上度过的，选择合适的枕头有助于保护颈部。选择枕头不是越软越好，枕头的选择比较个性化，适合别人的不一定就适合你。一般来说，枕头不适宜太高，枕头压缩后有一个拳头的高度为好；枕头不能太软，要高于颈部；枕头的宽度以肩宽的1.5倍为好。

除了上述解决颈痛的小妙招，大家还可以适当拉伸一下颈背部肌肉，缓解颈背部肌肉紧张，避免颈痛。

四川国灸温馨提醒：颈痛患者还可辅助使用颈痛灸，使用颈痛灸的禁忌内容或注意事项详见说明书。