

人的頸椎有七節，數目和長頸鹿一樣。不過，長頸鹿的頸有六呎長，以便它選吃樹頂的嫩葉養生。牠的平均壽命是二十五年，而衰老以致死亡的原因之一，是頸椎退化；因痛楚僵硬，以致覓食困難。另一危機是低頭喝水時，最易被攻擊。

古人十年窗下，寫蠅頭小楷，就可以去考狀元。今人十年，僅入中學而已。但低頭時間，並不會少。「觸電」之人，除了工作需用電腦，其他時間常常使用，加上電玩、手機；除了睡覺、洗澡外，寸步不離。辦公室內、家中、床上，排隊等候，交通工具上，都是低頭凝神於方圓數吋之屏幕。除了傷害眼睛、精神、頭腦、心情之外，頸痛、頭痛、肩膊痛、拇指痛，手麻痺無力等等，給骨科醫生製造了無數的商機。需要治療的病人，越來越年輕，十一、二歲就開始頸痛的人也不少。

不錯，今天的工作依賴電腦越來越多。資訊交流，人際關係、溝通等，都需要用手機。但工作間指引，如屏幕大一點，檯凳位置調整好一點，體位檢點一點，休息多一點等，合起來甚有幫助。其他時間，恐怕就看個人的喜好、取向、習慣來取捨了。用硬床褥、矮枕頭，避免長期低頭看手機，減少用手垂直提重物，注意跑步姿勢及穿合適鞋子等，都是有用的方法，能減少頸椎骨不必要的勞損。

我是選擇保護我的頸項，還是長期沉溺於電玩和手機的心癮中呢？如何取捨呢？《聖經和合本》哥林多前書十章二十三節說：「凡事都可行，但不都有益處。凡事都可行，但不都造就人。」而羅馬書七章十八節說：「因為立志為善由得我、只是行出來由不得我。」低頭一族值得三思。假如納悶，不如仰望神，得力更大。詩篇四十三章五節詩人的話「我的心哪、你為何憂悶、為何在我裏面煩躁•應當仰望神•因我還要稱讚他•他是我臉上的光榮、〔原文作幫助〕是我的神。」

半兵 / 資深骨科醫生、表列中醫



環球天道傳基協會

Tien Dao Worldwide Christian Media Association

如對文章有任何回應或查詢，歡迎登入《醫學人生》
網頁分享<http://www.tdww.org.hk/cmdf/index.html>



香港基督徒醫生及牙醫團契

The Christian Medical and
Dental Fellowship of Hong Kong