

近日，一种“防低头神器”在各大电商平台热销。商家宣称，产品通过矫正姿态，不仅可以使人告别颈椎病、缓解肩颈疼痛，还能祛除颈纹、预防近视——

## “防低头神器”，真的靠谱吗

本报记者 李昕也 本报通讯员 汤浩

### 1 颈椎病盯上“低头族” “防低头神器”受青睐

如今的“低头族”越来越多了，很多人长时间看手机导致身体不适，比如颈椎容易酸痛、视力下降，甚至驼背等。

32岁的陈君是个典型的“手机控”，有时吃个早餐，也是右手拿着筷子，左手举着手机看视频，即使上厕所也带上手机。他告诉记者，前两年没觉得身体有什么不舒服，但现在看手机时间一长，颈椎就开始不好受，有时候还有点犯恶心，视力也下降了。

陈君说：“医生提醒让我少看手机，但是这个习惯不好改。为此，我专门买了‘防低头神器’，想改善一下颈椎。”

市民韩伟丽在一家公司从事图片设计工作，天天和电脑打交道，时间长了颈椎难免不舒服。下班回到家，抱着手机刷抖音又是她最喜欢的放松方式。“看着看着手机，脑袋就慢慢低了下来，不一会儿颈椎就开始不舒服了，觉得头昏脑涨。”她说，如果这种“神器”可以缓解颈椎疼痛，自己也会考虑入手一个。

市民刘女士则打算为上初一的女儿买一个“防低头神器”。“孩子本来就近视，写作业时间一长，头就低下去了，背也有点驼，商家说买这个可以有效改善。”

刘女士介绍，与过去专为学生设计的读写坐姿矫正器不同，这种“防低头神器”不需要夹在书桌上，而是直接戴在脖子上使用。产品支撑在下巴和锁骨处，防止使用者低头，从而达到矫正形态、保护颈椎的作用。

近两年，颈椎病年轻化趋势明显。这与“低头族”们长时间低头有很大关系。如今，各大电商平台售卖的这种“防低头神器”，声称是专门对伏案工作的上班族、沉迷于手机的“低头族”还有“学生党”而设计，因而颇受消费者青睐。

### 2 价格高低不等 销售情况火爆

记者登录某电商平台搜索“防低头”

“手机控”陈君年纪轻轻，颈椎就已经不太好了。为了“拯救”自己的脖子，陈君前几天网购了一款“防低头神器”。“因为爱玩手机，导致肩颈经常疼痛。看到网上这款‘防低头神器’卖得挺火，于是买了一个。”

“防低头神器”火了，是真管用，还是收智商税呢？专家表示，“防低头神器”其实就是颈托类产品，可作为姿势提醒，但治疗颈椎病效果微乎其微。



网上热销的“防低头神器”

关键词，出现了“防低头神器”“防低头颈托”等词条，页面上显示出各种各样的颈托支架、护颈产品，既有国产品牌，也有日本、韩国等地的进口品牌，价格从十几元至200多元不等。

记者查看发现，这种防低头的颈托支架，有简易的，还有海绵软包的，号称“可告别颈椎病，改善肩颈酸痛、颈椎压迫”“可进行姿势矫正，预防近视”“预防颈纹”，甚至“秒变天鹅颈”“挺拔少女背”。很多产品标了“抖音同款”“医用同款”“源自日本专利”等宣传语。

以一款售价98元的日本品牌软式颈托为例，其宣称可对颈部进行支撑，减轻颈椎压力，同时维持颈椎的稳定性，避免损伤。该产品月销量已超7000笔。

有网友留言“具有一定支撑效果，强制自己不低头”“有颈椎病，纠正了我习惯性低头的不良习惯”“防低头效果挺好的，特别是平时上班用电脑比较多，也可以戴着预防脖子前倾或双下巴”，但也有消费者吐槽“没有效果，夏天可能还会

热”“用来治疗颈椎病的，但效果不明显”“有点用，就是产品容易变形”等。

在另一家网店，记者看到一款售价为199元的升级版颈托产品，月销量在2000余笔。客服介绍，传统的固定颈带不能调节高度，而升级版颈带不仅透气不闷热，还可随意调节高度和弧度，佩戴更舒适，得到了很多消费者的好评。

### 3 治疗颈椎病效果有限 可起到提醒作用

这种托起脑袋、支撑脖子的“神器”真能保护颈椎吗？

河北省沧州中西医结合医院骨七科主任陈华介绍，造成颈椎病主要有两种原因：一种为急性损伤，另一种则是长期疲劳，即过度使用颈椎造成的慢性劳损。

“防低头神器”主要作用是固定颈椎，防止过度活动，尤其减少低头角度。这种“防低头神器”对于外伤后或者颈椎病急性发作期出现颈椎疼痛活动受限时可以起到保护作用，但是远没有网络宣传的那么神奇。

陈华说，“防低头神器”其实就是简易版的颈托，更多的是对长期伏案工作的人在姿势上做一个纠正。它作为姿势的提醒是可以的，也的确在防止低头上有所帮助，但治疗颈椎病效果微乎其微，而且长期使用也不利于肌肉的放松。

陈华提醒道：“对于‘低头族’来说，想要远离慢性颈椎疾病，真正有效的方法还是要养成正确的坐姿、卧姿，改变使用手机、电脑时的不良姿势，减少一次性低头和久坐的时间，多做后仰头动作。加强体育锻炼，平时可以做一些舒展、缓慢的颈椎保健操，从根本上减少颈椎劳损，从而远离颈椎病。”

有业内人士表示，每隔一段时间，就有一款“神器”爆火。其实，就是商家拿消费者的“痛点”说事，“防低头神器”也是如此。商家将市场上早已有的颈托产品包装成了“防低头神器”。这种“神器”短期内会缓解相关症状，但是对于长时间造成的颈椎病，产品远没有商家宣传的那么神，消费者也不要一味迷信“神器”。

## 疫情防控提示

●戴口罩、勤洗手、勤通风、少聚集、一米线、用公筷，坚持良好卫生习惯，筑牢防疫屏障，共迎冬奥盛会，欢度新春佳节。

●传染病，须警惕；少出门，不聚集；戴口罩，常通风；勤洗手，讲卫生；如咳嗽，遮住口；打喷嚏，捂住鼻；一米线，控距离；如异常，早报告；有症状，快就医；打疫苗，强免疫；不松懈，不麻痹；好习惯，不放弃。

●发热病人、健康码“黄码”等人员，要履行个人防护责任，主动配合健康监测和核酸检测，在未排除感染风险前不出行。

●春节疫情防控，重在安全出行，坚持“两个不要”，确保风险清零：不要前往中、高风险地区及所在县；非必要不前往中、高风险地区所在地市其他县。

●贯彻落实《传染病防治法》是每个公民的法定义务。

早一分报告，少一分风险；多一分迟疑，埋十分隐患。

