

40岁的外企白领陈女士怎么也没想到，困扰她5年多的胸闷症状，居然在医生的推拿诊治下三天就缓解了，这让她感到意外又惊喜。5年前，陈女士常感到胸闷，胸部似乎被捆绑而气短，时常叹息。为此去呼吸专科做过肺功能等检查，均无异常表现。

就这样冬去春来拖了好几年，期间也服用了一些补气养血的补品，胸闷气短的情况仍不见好转，严重时还影响工作和生活。这几天因颈椎不适来中医骨科问诊，当陈女士无意识提到胸闷表现疑似心脏病时，被细心、有经验的医生诊出了她患有胸椎小关节紊乱症，这是导致她胸闷几年的罪魁祸首。

小关节紊乱 怎么办？

A 胸闷

潜藏隐患



陈女士40岁，萧山人，在一家公司做财务总监，5年来，一直被奇怪的病困扰着。

陈女士说，老是感觉到自己胸部似乎被捆绑住，走几步路就气喘得厉害。陈女士一直当心脏病到当地医院看，病情一直不见好转。这几天，陈女士感到颈椎不适，朋友介绍她到杭州日初脊椎正骨医院院长叶日初这里看病。当陈女士无意识提到胸闷表现疑似心脏病时，经叶院长诊断，她的胸闷和背痛，都是胸椎小关节紊乱症引起的。

陈女士因工作关系，长时间低头工作，坐姿不正确导致了胸椎小关节紊乱。错位的关系形成陈旧性病变，胸神经受刺激导致肌间神经损伤。而肌间神经控制了背部的多条肌肉，背痛就不可避免了。

杭州日初脊椎正骨医院院长叶日初，从医20多年。叶院长的一双手，摸过两万多位患者的颈椎、颈椎、腰椎、胸椎。人体这些区域的每一块骨头，我都熟悉。叶院长随手在一张纸上，

画出了12个胸椎。

胸椎是叠瓦状的，位置居于脊柱中段，有近50个小关节，外面由12对肋骨保护着。随着现代生活方式的改变，人们长时间对着电脑、坐姿不当、晚上躺在沙发上看电视、睡觉枕头过高，这些都可能导致一个或多个胸椎受力不均，致使椎体上众多小关节发生错位或半错位，医学上叫胸椎小关节紊乱症。

胸椎小关节错位后，会刺激很多部位的神经感觉纤维，引起胸痛、胸闷。症状出现时，患者常误以为是心脏病、胸肺或其他内脏的疾病，去医院检查又发现不了器质性问题，往往把胸椎小关节紊乱的毛病耽误了。叶院长说。

叶院长介绍，长时间伏案或低头工作的白领、司机、会计等，由于颈背部肌肉经常性处于紧张状态，最容易被胸椎小关节紊乱症缠身。

除了白领阶层的中青年人群，特别要提醒的是，小孩子也可能得这个病。因为孩子们骨骼发育还不成熟，如果书包背得过重，再加上坐姿不

正确时写作，椎体排列就容易出现问题。

在生活中，如何保护胸椎脊椎？叶院长说了自己保养脊椎的三个方法：

- 1、做引体向上。我家里的窗台上头，安了两个拉环，淘宝上买的，几十块钱。我吃过晚饭后，先散步半小时，回到房间就拉拉环做引体向上。锻炼肌肉和韧带的力量，防止脊椎出现变形和退化。锻炼的时间和强度，因人而异，以不让肌肉酸痛为原则。此外，游泳、打羽毛球、投篮、放风筝等这些与低头反向的运动，也是很好的保养脊椎的运动。
- 2、少吹空调。空调如果总是正对着人的颈部背部吹，会使这些部位的肌肉痉挛，血液循环减慢。建议不要在空调房里久坐，可以常开电风扇，房间里多通风。
- 3、不躺着看电视。不良姿势会使肌肉被牵拉，导致肌肉、骨骼的生物力学平衡被破坏。建议不要躺在沙发上或床上看电视，因为这样会使头颈部成为着力点，损害脊椎的健康。

B 闪腰

不可小觑

张大叔快50岁了，但身体还算硬朗。去年秋季农忙的季节里，张大叔每天为自家的农活忙得不可开交。一天下午，他在家清理菜地杂草时不慎闪到了腰，当时就觉得疼痛难忍，坐也不是站也不是，只要稍微动一下就会有钻裂的剧痛感。家人立即将他送到余杭区第三人民医院。

经医院康复科的吴珏灿医生检查后，诊断张大叔是腰椎关节错位，也就是急性腰扭伤伴小关节紊乱。吴医生见大叔疼痛剧烈，当即取针在他手部的昆仑、脚部的昆仑等穴位进行针刺行针治疗。半小时、三分钟后，张大叔的疼痛就稍有好

转。吴医生说：我们平常所说的闪腰，其实就是急性腰扭伤，指的是腰部肌肉、筋膜、韧带等软组织因外力作用突然受到过度牵拉而引起的急性撕裂伤，多数是由姿势不正、用力过猛、超限活动及外力碰撞等造成的。

腰椎关节错位又被称为腰椎关节功能紊乱，是闪腰的一种。一旦出现这种情况，轻者可通过卧床、制动以及热疗、敷贴止痛膏等手段迅速自愈。而重者则可能导致周围软组织损伤较重，创伤性渗出等，还可能压迫或刺激周

围神经和自主神经，引起神经根炎，引发一系列继发症状。因此，腰椎关节错位后，一定要及时治疗，以免因脊柱生物力学改变而导致腰椎间盘突出。

在人体的腰部，有三个地方容易受到损伤，第一是脊柱上的小关节错位；第二是脊柱两侧的腰肌扭伤；第三是脊柱内的韧带损伤。对以上3种不同类型的闪腰，患者常常因为不明白受伤部位，而不能进行有效治疗。

第一种：脊柱上的小关节错位
由弯腰造成小关节错位，只能去医院复位治疗。张大叔的闪腰就是属于这种情况。小关节错位去医院进行复位治疗可以完全康复，自己在家处理很难自行恢复。腰椎小关节错位后，局部剧烈疼痛，腰部不能活动等症状较为明显，经有经验的医生手法复位后，症状可以立即好转。

第二种：脊柱两侧的腰肌扭伤
由扛重物造成的腰肌扭伤，最好卧床休息。一般腰肌扭伤由腰肌用力不当引起，在急性扭伤后24-48小时内，切记不宜热敷和贴伤筋膏药，这样会加重肿胀和瘀血形成。韧带损伤的患者，首选用针灸和理疗等方法进行治疗，急性期的腰

扭伤最好不要马上做推拿，必须卧床休息，睡硬板床，保持脊柱正常位置。

第三种：脊柱内的韧带损伤
由于剧烈运动造成韧带损伤，针灸、理疗最便捷。韧带在脊柱深层，是最难受到伤害的一种闪腰，可是一旦受了伤，症状就会很严重，伴随着剧烈疼痛。正因为受伤部位在腰部中间深处，常常感觉不出明显压痛点。遇到这种情况，最好能卧床24小时后，去医院接受针灸和理疗等治疗。如果疼痛难忍的话，去医院前可服用止痛药物。

在日常生活当中，我们可以养成一些良好的习惯，来避免闪腰带来的不便。

- 1、加强锻炼，提高适应能力，运动前充分做好准备活动，特别在寒冷环境中锻炼时，尤其注意这点。对易发生痉挛的肌肉，进行适当的按摩。
- 2、冬季注意保暖，游泳时如水温较低，游泳时间不宜过长。
- 3、出汗多时，注意喝些盐开水，补充丧失的电解质。
- 4、疲劳时，不宜长时间剧烈运动。



本版图片来源于网络，请作者与本报联系，以奉稿酬。

C 高枕未必无忧

近日，市民黄先生一觉醒来发现落枕了，一开始没有太在意，以为休息两天就没事了。可是随着落枕症状越来越频繁，黄先生只好到医院检查。经医生诊断是腰部有劳损，还要进一步治疗。黄先生挺惊讶，没想到落枕也会这么严重。

广东药科大学附属第三医院疼痛科主治医师张磊指出，高枕未必无忧，枕头太高或太低、太软太硬都不好。落枕与枕头高度以及睡姿是相关的，落枕实际上是上小关节紊乱。那么如何挑选适合的枕头？

人的颈椎都有着自然弯曲度，而过高的枕头会破坏这种弯曲度，造成颈后肌群和韧带的紧张及僵硬。枕头高度以自己一拳高为好。张磊认为。

枕头的高度与睡眠质量、身体健康都有关系。张磊介绍，枕头太高，会使颈椎慢慢变形，颈部肌肉劳损，还可能使骨刺形成；枕头过低会使下颌轻微上抬，使咽喉受到压迫，小舌自然下垂，阻塞呼吸道，引起打鼾；过软的

枕头会令头部陷在枕头里，血流过于集中，造成面部肌肉的紧张；过硬的枕头会使颈动脉受压，引发大脑缺氧。还有人睡觉爱流口水，导致流口水主要原因是缺氧引起的唾液分泌量增加。

张磊指出，枕头关键在于枕到颈椎，而不是头，市场上的水滴枕或者网上流行的塑形枕头，都是根据人的生理结构特点设计的，比较适合平时使用，可以有效防止落枕等颈椎问题。

对于有些人睡觉不枕枕头的情况，根据个人具体情况而定，如果是习惯养成了也无妨，平时仰卧没问题，但侧卧就容易出问题，还是建议使用枕头。张磊建议，小孩子的枕头需要软一点、低一些，且3个月大以后再枕比较好。

正常的颈椎是向后弯曲的，长期低头有可能变直或者反弓，也就是颈椎病。张磊说。绝大多数颈椎病患者通过姿势调整、特别是睡姿调整，适当休息以及正确的颈肩部肌肉锻炼就能恢复健康或是大幅度缓解症状。那么该如何

预防颈椎问题？他给出以下建议：

- 1、少低头。持续低头时间不要超过一个小时，特别是对于长时间低头工作的人群，包括生产流水线上的工人、久坐不动的白领等。长期低头生理曲线就会变直，这实际上是一种病态。建议把一个小时作为一堂课，45分钟是上课时间，15分钟是课间休息。
 - 2、多活动颈部。做颈部保健操，如米字操（米字操是时下流行的一种颈部保健方法，即以头顶或下颌为笔头，用颈作笔杆，反复书写米字，每次书写5-10个字。）舒缓一下。
 - 3、睡型枕。睡姿以仰卧为主，慢慢地恢复颈椎生理曲线。
- 有些人对颈椎塑形也存在误区，如用毛巾包住瓶子或木头枕在颈椎上，以维持生理曲线。张磊认为，这是不可取的，因为它们硬度较大，睡起来不舒服，甚至会伤害颈椎。
- 此外，饮食上应戒烟戒酒，不要经常吃生冷和过热的食物。同时，注意保暖，特别是秋冬季节，勿让颈椎受凉。

回归本源 倾听身体

□ 张龔

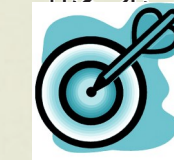
近年来，颈腰肩背相关疾病的曝光率可谓居高不下，堪比感冒发烧。究其原因，快节奏、高紧张、压力大的现代生活方式难辞其咎。

在科技发达的信息社会，人类的生活方式正发生着巨大而迅猛的改变，但身体结构与生俱来，适应这样的变化并不容易；如果再有不良的生活习惯，久坐不动、过量饮食、作息紊乱等，身体健康更是如临大敌。

现如今，我国的疾病谱已然发生了根本性的改变。随着物质生活的富裕，那些由贫困带来的营养不良、传染病、流行病已得到有效控制，而高血压、冠心病、糖尿病等所谓的富贵病正呈井喷式增长。有社会学家就预言，如果我们不能有效控制这种趋势，在未来的若干年里，我们创造的社会财富，其中会有巨大的一块，将用于为此买单。

随着人们观念的逐步改变，健康问题已普遍受到重视，市面上名目繁多的健康产品就是佐证。其实，健康生活没有这么复杂：一方面，只需回归本源，日出而作日落而息等人类千百年来形成的生活方式，是自然进化中选择的结果，是最契合身体的，用心遵循即可；另一方面，要学会倾听身体的声音，如果出现脖子痛、肩膀痛等，就是身体在向你发出抗议，这时就要警醒醒了。当然，最重要的是平时多注意劳逸结合，多站起来运动运动，那么，痛感就会得以缓解了。

一孔之见



健康课堂

最好的坐姿就是下一个坐姿

长期从事低头或者伏案工作的人员，如司机、会计、需长时间用电脑的白领等，由于颈背部肌肉经常性处于紧张的状态，特别容易引起胸椎小关节紊乱。

大约70%的身体疼痛是由长期坐姿不当引起的。对上班族来说，长时间地坐在电脑前工作还会使思维能力下降。数据显示，每年大概有2000万的德国人由于骶骨（脊椎末端）部位的疼痛而去就医。造成疼痛的原因，主要是坐姿不当，因此人们必须尽快改掉这些不良的坐姿习惯。

1、调整好桌椅的高度。办公椅应该调节到一个正确的高度。让上臂自然下垂，前臂和键盘位置保持同一水平高度，上臂和前臂在肘关节处应形成大于等于90度的角度，而要想形成这样一个角度

的话，办公椅的高度是必须要调整好的，如果此时双脚是悬空的话，可以置一张小板凳来平放双脚。

2、选择最佳坐姿。有这样一句话：最好的坐姿就是下一个坐姿，意思就是我们应该多活动一下我们的身体，改变一下坐姿和姿势，可以趁着打电话的间隙多活动一下，也可以站起来伸展一下筋骨，这样对背部也有好处。另外，尽量把椅子坐满，使用椅子靠背也是很重要的。

3、正确摆放桌上用品。眼睛和电脑屏幕、文件的距离应控制在50-70厘米之间。电脑键盘应该和桌子边缘保持10-15厘米远的距离，这样能预留一些位置，方便我们写小便签或者做一些简单的记录，同时这也能让肩部和颈部肌肉得到放松。所有我们在工作中经常会使用到的用具都应该放置在我

们随手就能拿到的范围内。其余的用具就可以摆放在办公桌的边缘，这样的摆放也有好处：因放得比较远，所以在拿取的时候，我们必须站起来。

4、调整电脑屏幕位置和显示字体大小。电脑屏幕应该直接摆放在桌子上且尽可能地放得低一些（但也不能过低），使我们看向电脑的视线保持向下。这样可以防止颈部肌肉的紧绷和酸痛。调整屏幕字体大小，以大写字母略大于3毫米为佳。如果一直看大小的字体会导致眼睛疲劳，容易引起头痛。

5、多放松背部。我们不一定需要购买高科技的机器来缓解背部的疼痛。在长期伏案工作后，一些简单的办公室健身操亦可以达到放松背部的效果。



本版文字由本报综合整理报道