

港城名医谈

# 动起来,不当“电脑木头人”

## 中医任晓鹏教你一段“筋骨操”

□ 专刊记者 朱桂杰 于建立

年纪轻轻,常用电脑就患上颈腰椎间盘突出等病症,由于上半身肢体僵硬活动受限被称为“电脑木头人”。电脑族大都是年轻人,由于长时间在电脑前工作,很少活动。

身边就有这样的朋友,从事的工作离不开电脑,长时间盯着电脑看,突然出现肩膀发硬,最简单的扭头动作也会让他疼痛难忍,站起来时感到头晕恶心,整个上半身就像木头一样僵硬,活动受限。去医院进行了CT检查,结果显示是颈椎间盘突出、颈椎骨质增生。

### ◎专家简介◎



任晓鹏,易正堂创始人,出生于中医世家,毕业于山东中医药大学。毕业后一直从事骨科工作,十多年来研究掌握了慢性疼痛的发病规律和治疗疼痛的技巧。拜在杨氏太极拳第五代传人许廷国门下,并

受过杨氏太极拳第四代嫡传掌门人、当代武学泰斗杨振铎大师的指点。经过多年的学习和临床,提出了将杨氏传统太极拳与宣氏压痛点推拿结合的“太极推拿法”;在传统中医的基础上,引入软组织外科学理论,提出了慢性疼痛和相关性疾病治疗新观点和新方法;在宣蛰人教授对疼痛规律认识的基础上,逐渐总结出疼痛分析法,对疼痛的发病根源有了更精确的定位;首创“四步八法”(即易筋、正骨、调补、养护四步)诊治颈腰椎病及风湿骨病,临床取得了非常明显的疗效。

受过杨氏太极拳第四代嫡传掌门人、当代武学泰斗杨振铎大师的指点。

经过多年的学习和临床,提出了将杨氏传统太极拳与宣氏压痛点推拿结合的“太极推拿法”;在传统中医的基础上,引入软组织外科学理论,提出了慢性疼痛和相关性疾病治疗新观点和新方法;在宣蛰人教授对疼痛规律认识的基础上,逐渐总结出疼痛分析法,对疼痛的发病根源有了更精确的定位;首创“四步八法”(即易筋、正骨、调补、养护四步)诊治颈腰椎病及风湿骨病,临床取得了非常明显的疗效。



第一招

## 长时间用电脑,颈椎病年轻化

据任晓鹏介绍,电脑族因为长时间在电脑前工作,脊柱在屈曲位时椎间盘内压力增高,易导致椎间盘向后突出。他提醒,电脑族每半小时到一小时站起来做做腰背伸、头颈后仰的动作,也可在腰部加个靠垫避免长时间弯腰工作。对于有腰部疾病的人来说,建议睡较硬的席梦思或棕绷床,以

维持腰背部的生理弧度,有利于缓解腰背部压力。

据不完全统计,中国的颈椎病患者数可能已达1.5亿,这意味着在10个人中至少有一个是颈椎病患者。发病急剧年轻化的趋势也令人惊讶,一向被老年人“青睐”的骨伤科门诊已不知从何时起被年轻白领“瓜分”。现

在颈椎病的发病特点是发病人群年轻化,发病部位上升。在以往,颈椎病的发生部位是颈部偏下(颈椎第六七节或颈椎七节和胸椎一节之间),目前很多年轻人因为长期用电脑姿势不正确,颈部肌肉(颈夹肌、项夹肌)长期在痉挛和紧张的状态,使颈椎病的发病部位上升了,在颈椎三四五节的部位。

## 注意劳逸结合,适时活动一下

任晓鹏告诉记者,防治颈腰椎疾病,最好的方法就是在生活中要注意劳逸结合。而且在做体育活动之前,应该做好准备活动,防止颈椎及其他部位的外伤。冬季应注意保暖,如穿高领毛衫等,防止颈部受风、受寒,避免咽喉炎、扁桃体炎等咽

喉部炎症的反复发作。

对于白领等脑力工作者,不要长时间保持一个动作。同时,要调节桌椅之间的高度比例,避免头颈部过度后仰或前倾、前屈,使头、颈、肩、胸保持正常生理曲线;连续工作一小时左右,

就要改变姿势,休息或轻松运动约10至15分钟。因工作需要长期面对电脑,这样的事实改变不了,那我们就来学习几招活动颈腰椎、肩部的小招数,减少因长期对着电脑而引发一系列的颈腰椎疾病。



第二招

## 四招帮你缓解颈肩腰椎疲劳

任晓鹏告诉记者,面对电脑一段长时间,可以站起来活动活动筋骨:

### 第一招

低头、仰头、左右摆头。这几个动作对于缓解颈部有很好的作用。做这几个动作时,要注意,低头时,下巴尽量往胸骨上靠,感觉后侧颈椎有拉紧的感觉;仰头时,拉脖子前面的筋,感觉脖子有拉紧感;左右摆头时,感觉对

侧有拉紧感。这样每个动作保持3-5秒。

### 第二招

小臂弯曲,双手放在腋窝处,大臂端平,手肘向前(向后)画圈,这个动作做2-4次即可,对于缓解斜方肌有很好的作用,从而减少颈部和肩部因为长时间僵硬出现健康隐患。

### 第三招

双手交叉,向上举过头顶,伸直手臂,身体向左(向右)扭转45°,这样可以牵拉三头肌、小圆肌、背阔肌,对肩部和手臂有保健作用。

### 第四招

手臂向前伸直,与肩同宽,手掌向外,腿部稍稍弯曲,双脚一前一后,虚步,腰臀放松,这样对于胸椎和背部有很好的拉扯作用。



第三招

### ◎相关链接

## 颈腰椎疾病的保健调护

对于有颈腰椎疾病的人士应注意平时加强保健调护:

### 医疗体育保健操的锻炼

每日早晚各数次进行缓慢屈、伸、左右侧屈及旋转颈部的运动,加强颈背部肌肉的等长抗阻收缩锻炼。

### 避免长期低头姿势

要避免长时间低头工作,伏案工作使颈部肌肉、韧带长时间受到牵拉而致劳损,促使颈椎椎间盘发生退变,应在工作1小时左右后改变一下体位。

### 颈部放置在生理状态下休息

一般成年人颈部垫高约10厘米较好,高枕使颈部处于屈曲状态,其结果与低头工作姿势相同。侧卧时,枕头要保持在头部不出现侧屈的高度。

### 避免颈部外伤

乘车外出应系好安全带并避免在

车上睡觉,以免急刹车时因颈部肌肉松弛而损伤颈椎。

如果有轻度腰椎疾病症状可以睡硬板床,注意休息,避免咳嗽、打喷嚏,防止便秘。症状明显好转后,可逐步进行背肌锻炼,并在腰围保护下,下地做轻微活动。注意腰围保暖,尽量不要受寒。白天腰部戴一个腰围(护腰带),加强腰背部的保护,同时有利于恢复。平时不要做弯腰又用力的动作,注意适当休息,不要过于劳累,以免加重疼痛。平时提重物时不要弯腰,应该先蹲下拿到重物,然后慢慢起身,尽量做到不弯腰。

### 适当参加体育运动

可适当参加体育运动,但要缓慢地进行运动并适当控制活动量,循序渐进。切忌突然剧烈地运动,且要对运动项目进行选择。初期应选择腰部活动和负荷相对少一些的运动项目,并在运动时采取佩戴宽腰带或腰围等保护措施。

颈腰椎病在治疗的同时注重饮食调理是很重要的,下面就为您介绍一些饮食疗法。现在给大家一下颈腰椎病的饮食疗法,简单易行。

### 黑豆核桃猪肾汤

黑豆90克,核桃仁60克,猪肾1副,共煮熟后食用,有益肾填精,滋养椎间盘作用。

### 杜仲羊肾

杜仲50克,羊肾4个。羊肾去筋膜,切开洗净,将杜仲焙研细末,放羊肾内,外用荷叶包住,再包2-3层湿纸,慢火煨熟。用少许白酒佐食。此方补肾阳,疏通经络。

### 腰花粥

猪腰子一副,粳米100克,葱白、味精、姜、盐、黄酒各适量。猪腰子洗净去筋膜,切成小块,入沸水中略烫备用。粳米洗净,加水适量小火熬成粥,加入腰花及上述佐料,煮沸后食用。此方适于腰椎间盘突出兼有腰膝软弱、步履艰难的患者。



第四招