



扫码观看  
八段锦演示



# 倒立练过头 颈椎很受伤

专家:锻炼不当反伤身,宅家要劳逸结合

齐鲁晚报·齐鲁壹点  
记者 焦守广

## 家中练“倒立”不慎伤颈椎

由于新冠肺炎疫情防控需要,很多人减少了户外活动,看电视、玩手机成为“标配”,久而久之就容易产生疾病,如眼疲劳、颈椎病、腰肌劳损等,也就是中医讲的“久视伤血、久卧伤气、久坐伤肉、久立伤骨、久行伤筋”。

生命活动既不能过静过逸,也不能过动过劳。过静过逸,久卧、久坐则气血不流通,会伤及人身。过动过劳,久视、久立、久行,超出人体正常调节和耐受范围,亦会损伤人体。

“大夫,麻烦您看一下我这脖子,一点都不敢动了……”山东省中医院创伤骨科门诊,40岁的陈先生捂着脖子推门而入,与此同时,陈先生的右臂、背部也传来一阵阵麻木感,经过交流,医院创伤骨科主任毕荣修了解到,陈先生因疫情无法出门,便在家中做“倒立”锻炼身体,不成想,一不小心伤到了颈椎。

CT检查显示,陈先生的确伤到了颈椎,而且,陈先生颈椎生理曲度几乎消失,造成椎管狭窄,十分危险,“你原本颈椎就不好,又不注意,受到外力后,不光会造成脖子疼和胳膊麻木,还有可能导致截瘫,以后千万不能这样做了!”毕荣修说。

毕荣修告诉齐鲁晚报·齐鲁壹点记者,无论过劳还是过逸,均会对身体健康造成损害,生活中要做到劳逸结合。

在山东中医药大学附属医院显微骨科主任李刚看来,疫情期间,在家里锻炼时,一定要注意尽量减少对抗性和竞技性运动,例如掰手腕、跳高、跳远、倒立等。在运动前应做好身体预热,循序渐进,量力而行。不能因为感觉自己年轻,身体好,就挑战各种危险动作。

## 八段锦帮你“元气满满”

居家锻炼,中医有哪些好方式?毕荣修建议,疫情宅在家,可以每天做一做中国传统保健功法——八段锦。八段锦简单易学,不受场地限制,在家就能练。

据了解,从北宋起一直到明清时期,八段锦成为风靡一时的武术功法。其动作简单易学,健身功效显著,深受群众喜爱。八段锦作为导引术,既有“导”,也有“引”,导是方向,引是引申拉长。简单说,就是拉伸筋骨,增强柔韧性,缓解久坐等导致的局部肌肉僵硬等现象,使身体气血顺畅,增强免疫力。

八段锦对于颈椎、肩部和脊椎的拉伸效果尤其明显,特别适用于长期久坐、没时间和场地锻炼的人。

2020开年一场疫情,让不少人变成了宅男宅女。专家提醒,长时间坐着不动,会导致各项机能和免疫力下降,引发骨质疏松、腰肌劳损等疾病。但锻炼时要避免剧烈和危险运动,特别是中老年人。近日,市民陈先生在家练习倒立时,就不慎伤到颈椎,被送进医院。

据了解,春节后至3月3日,仅山东省中医院创伤骨科病房便收治了51名患者,年龄最大的101岁,其中不乏像陈先生这样在家中因锻炼受伤而送医的患者。

## 每天10分钟远离颈椎痛



### 1. 双掌擦颈

十指交叉贴于后颈部,左右来回摩擦36次。



### 2. 左顾右盼

头先向左后向右缓慢转动,幅度宜大,以自觉酸胀为好,左右各转四次。



### 3. 前后点头

头先向前再向后,前俯后仰时颈项尽量前伸拉长15次。头向左→前→右→后旋转五次,再反方向旋转五次。



### 4. 旋肩疏颈

双手置两侧肩部,掌心向下,两臂先由后向前旋转20-30次。



### 5. 双手托天放眼观景

双手上举过头,掌心向上,仰视手背5秒钟,手收回胸前,右手在外,劳宫穴相叠,虚按膻中,眼看前方,5秒钟,收操。

常做八段锦可活动全身关节、肌肉,调节精神紧张、改善新陈代谢、增强心肺功能、促进血液循环,从而提高人体各生理机能。在舒畅筋骨的同时,健脾、补肾、调肝。

长期低头看手机,很多人的颈椎也都亮起“红灯”。毕荣修表示,颈椎病的诱因之一,就包括长时间不活动。因此,每天看一段时间手机和电视后,可以选择做几分钟颈部保健操,伸展颈部,让颈椎和肌肉得以舒缓,同时也可以让眼睛休息一下,放松一下紧绷的神经。

要注意颈部保暖,不要让颈椎受凉。有条件的,可以选择一个合适的枕头,缓解颈部肌肉和一天的疲劳。

### 远离“沉默的杀手”

长时间不锻炼,还会使体内钙质流失,增加骨质疏松等骨科疾病的发病率。

毕荣修表示,一些中老年人可能会因缺乏运动,导致骨质流失加快,引起或加重骨质疏松症状。骨质疏松被称为“沉默的杀手”,最直接和严重的危害就是骨折。中年之后人体骨量减少、骨脆性增加,这就意味着老年人骨质较为脆弱,临床资料表明,跌倒是很多老年人发生骨折最直接的原因。

在家中该怎样科学防治骨质疏松,避免骨折?李刚建议,居家锻炼应尽量避免单腿站立,避免较剧烈的活动。虽然在家,也要尽量穿合适的鞋子进行锻炼,最好不要穿拖鞋。“许多老年人由于身体机能退化,多多少少有一些慢性病,不要过早运动、不要空腹运动、不要疲劳运动,运动后要加强营养。”

疫情期间可以通过饮食防止骨质疏松。毕荣修表示,合理饮食,保证蛋白、钙、维D的摄入。适当摄入牛奶、芝麻、虾皮、紫菜等,以及鸡蛋、鱼、瘦肉、动物肝脏等含钙磷丰富的食物。同时戒掉不良嗜好,如嗜烟、酗酒等。

另外,打扫卫生、做家务时,动作要轻柔,做好相应的保护。不要拎太重的东西,搬运重物前最好先做几分钟扭腰转腕的准备活动,以免损伤腰部。中老年人在家要走好每一步,建议穿防滑鞋,必要时可拄拐行走。

“适当运动和晒太阳也可有效防止钙流失,平时选择的运动最好简单易学,且运动量容易掌握,比如前面提到的八段锦。运动过程中,要注意循序渐进,不要进行高强度的剧烈运动,或做一些高难度的危险动作。”毕荣修说。

◎壹点妇幼

齐鲁晚报·  
齐鲁壹点联合济  
南市妇幼保健院  
推出的“壹点妇  
幼”全新栏目正  
式上线,栏目集  
科普、答疑和线  
上交流于一体。  
济南市妇幼保健  
院有专家定期坐  
诊互联网医院,  
线上及时解答读  
者疑问,通过齐  
鲁壹点“健康频  
道”和情报站轮  
播图可一键直  
达。

平时,齐鲁  
壹点“情报站·壹  
点妇幼云沙龙”  
也会有常驻主持  
人收集读者问  
题,汇总后交由  
济南市妇幼保健  
院专家解答,主  
持人会及时将相  
关解答进行反  
馈。

同时,济南  
市妇幼保健院专  
家将不定期做客  
齐鲁壹点“情报  
站·壹点妇幼健  
康云沙龙”,与大  
家沟通交流。

以下是齐鲁  
壹点“壹粉”在  
“云沙龙”与医  
生交流互动的问  
题:

1. 每年妇科查体都说有“乳腺增生”,需要治疗吗?

济南市妇幼保健院健康教育科主任陈艳:如果疼痛不适,可以服用中成药。平时注意生活作息规律,饮食清淡平衡,心态情绪平稳,积极进行体育锻炼,戒烟限酒。说起来简单,做到位不容易!

2. 大夫你好,我想问问一般剖宫产后多久来例假?42天产后复查,说子宫有少量积液,大夫也没特意强调让复查,一直母乳喂养,现在13个月了例假还没来,要去医院做检查吗?如果需要,该做哪些检查?

陈艳:很多产后哺乳妈妈会在停止哺乳后月经来潮,现在大多数产妇来月经时间,和剖宫产或顺娩并无一定关系,与控制月经来潮的内分泌轴有关系,就是与下丘脑垂体卵巢轴正常分泌激素有关系。月经恢复来潮时间有很大差异,三个月到一年左右,有的更晚一些。产后42天复查有宫腔积液,一般医生会开一些促进子宫恢复和促进宫缩的中药,效果很好,毕竟宫腔内有液体容易增加感染机会。

3. 壹粉“在线翻译”咨询:年近60岁,妇科检查多长时间一次合适?

陈艳:一般是一年一次。

4. 有壹粉问,多久来例假算正常?

陈艳:医学上定义为21到35天,但实际临床工作中,如果女性非常规律40天左右来一次月经,并且有规律排卵,那也算正常。

齐鲁晚报·齐鲁壹点  
记者 秦聪聪 整理

这些女性健康问题看过来  
『壹点妇幼』问诊交流平台上线啦



寻医问药  
扫码参与  
“壹点问诊”