

疼疼疼……

# 久坐空调房 肩膀“冻”住了怎么办?



炎炎夏日,酷暑难耐,小赵喜欢吹空调降温。可一天早上,他起床后发现肩膀疼得不敢动了。原来,他在家休息时,开了一天的空调,这是吹空调吹出了“冻结肩”,也就是老百姓常说的肩周炎。

## 肩膀怎么就“冻”住了

肩周炎是肩关节周围炎的简称,是一种由肩关节及其周围软组织退行性改变、急慢性损伤导致的无菌性炎症性疾病。该病初发时以肩部疼痛为主,伴不同程度的功能受限;后期以功能障碍为主,关节僵直。因肩部活动明显受限,形同冻结,故有一个形象的称呼——“冻结肩”。中医将本病称为“漏肩风”“肩凝”等,认为该病

多是由于过度劳累,年老肝肾亏虚、气血不足,加之肩部外伤劳损、外感风寒湿邪或因伤长期制动,导致肩部筋脉不通,气血凝滞;或脾虚生湿,湿凝为痰,痰湿流注肩背;或动作失度,提重伤筋,筋经受损,气滞血瘀,不通则痛而发病。

肩周炎多见于中老年人,女性多于男性,近年来发病呈年轻化趋势。肩周炎的早期症状为阵发性肩部疼痛,逐渐发展为持续性酸痛,进行性加重,呈钝痛、刀割样疼痛,肩部受到牵拉时,疼痛可放射至前臂、手部、颈部及背部,严重时患肢不能梳头和反手触摸背部。该病常因受凉及劳累而诱发。因此,夏季久坐空调房的人易“中招”。

## 中医有治疗妙招

过去一直认为,肩周炎有自限性,一般6至24个月可以自愈。然而,部分患者却不能恢复正常功能,虽然关节疼痛消失,但遗留有关节活动障碍。所以,近年来多主张早预防、早治疗。在治疗上,中医以手法按摩为主,配合药物、针灸、穴位注射及理疗等方法。

**手法按摩** 手法按摩能够疏通经络,改善局部血液循环,解除肌肉痉挛,平衡关节周围肌力,恢复关节生理功能,是治疗肩周炎的首选方法。手法按摩可能会引起不同程度的疼痛,有些患者因惧怕疼痛而不愿接受治疗。其实,在手法按摩过程中,医生会适度用力,并随时与患者沟通,了解患者的耐受情况和疼痛程度,确保安全并以患者能够忍受为限。

**中药外敷内服** 在辨证分型的基础上,中药外敷或者内

服,可祛风散寒、活血化瘀、行气止痛、益气养血、舒筋通络,治疗效果较好。

**针灸或穴位注射** 可以取肩前、肩髃、肩髃、肩贞、天宗、手三里、臂臑、巨骨、曲池等穴位或以痛为腧取穴,予以针灸治疗,或者在上述穴位中交替选取3至4个穴位予以穴位注射。穴位注射发挥穴位、针刺与药物的三重效应,通过刺激穴位,对机体进行整体调理,改善血液循环、增强免疫功能、营养神经末梢,从而快速缓解症状,控制疾病发展。

## 简单动作 化解“冻结肩”

锻炼是预防和治疗肩周炎的有效措施,需要尽早开始并且持续坚持。下面介绍几个简单动作,帮你化解“冻结肩”。

**双手爬墙** 面对墙壁站立,双手掌扶墙,手指带动手臂逐

渐向上做爬墙动作。保持身体稳定和不动,尽量让双臂向上爬高,直到因疼痛不能继续向上为止。

**上臂外展** 上肢自然下垂,双臂外展,手心向下缓缓向上用力抬起,到最大限度后停2分钟,然后放回原处,反复进行。

**旋肩画圈** 站立位,患肢自然下垂,肘部保持伸直,患臂由前向上向后划圈,幅度由小到大,反复数遍;然后由后向上向前,反方向重复数遍。

除了坚持做以上动作,平时要注意肩部保暖,勿受风寒;避免肩部外伤;坚持合理运动,以增强肩关节周围肌肉和肌腱的强度。急性期应减少肩关节活动,避免持重,必要时采取一些固定和镇痛的措施。慢性期以积极进行肩关节功能锻炼为主,锻炼遵循循序渐进的原则,必要时加强营养、补充钙质等。

据《大众健康》杂志

# 总是跷二郎腿 警惕脊椎变形

跷二郎腿,在日常生活和工作中是比较常见的一种坐姿。特别是需要长时间坐在办公室或电脑面前的白领们,跷二郎腿会让人感觉比较舒服。但是你是否知道长期跷二郎腿其实有害身体健康呢?

## 影响血液循环

跷二郎腿时,被垫压的膝盖受到压迫,容易影响下肢血液循环。两腿长时间保持一个姿势不动,容易麻木,如果血液循环再受阻,很可能造成腿部静脉曲张或血栓塞。

“特别是患高血压、糖尿病、心脏病的老人,长时间跷二

郎腿会使病情加重。”医生建议,感到两腿肌肉麻木或酸痛时,应立即将其放平,用双手反复揉搓或拍打,以缓解疲劳,尽快恢复血液通畅。

## 温度高伤精子

男性跷二郎腿时,两腿通常会夹得过紧,使大腿内侧及生殖器周围温度升高。对男性来说,这种高温会损伤精子,长期如此,可能影响生育。

为此,医生建议,跷二郎腿最好别超过10分钟,两腿切忌交叉过紧,如果感觉大腿内侧有汗渍渗出,最好在通风处走一会儿,尽快散热。

## 导致脊椎变形

原本由两条腿支撑重心的,跷二郎腿时只能单靠一条腿来支撑重心,这样自然就加大了脊椎需要配合单脚来保持身体平衡的压力。时间一长容易造成脊椎侧弯、椎间盘破损伤突出骨盆、腰椎和脊椎偏位等症状,这类症状不仅治疗显效慢而且还会引发腰痛、背疼,甚至变成长短脚。

## 小心成O型腿

跷二郎腿需要双腿长时间保持交叠,跷起的脚向内缩,这样做会导致该条腿的韧带肥厚

发炎,并且伴有肿痛感,严重者还会变成O型腿。

## 如何改掉坏习惯?

为了纠正跷二郎腿的习惯,除了在心理上控制住自己之外,还可以通过以下方法进行纠正:

### 夹紧双膝

坐下时,在双膝之间放一支笔并夹紧,保持这个姿势的时间越长越好,每天进行3次,坚持一个月基本就能纠正跷二郎腿的习惯。这个动作还能帮助紧致大腿内侧的赘肉,让腿型更加好看。

### 抬腿动作

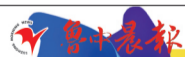
平躺在瑜伽垫上,双脚脚尖并拢,双手放在身体两侧以保持身体平衡;

深呼吸,抬起双腿与地面垂直,保持均匀的呼吸,坚持15秒;

将腿垂下至与地面呈45度,保持均匀的呼吸,坚持15秒,回到90度位置,坚持15秒,之后改为45度,如此重复5次,放下双腿休息即可。

每天晚上临睡前练习一次,坚持一段时间,不仅可以有效纠正腿型,还能畅通腿部气血、消除水肿。

据《北京晚报》



# 公告 挂失 寻人

全市联动 24小时手机/微信: 15253311449



## 挂失声明

★淄博亿鑫网络工程有限公司丢失公章、发票专用章,声明作废。  
★樊吉军(370921197712080974)丢失取保日期为2018年4月26日的保取候审保证金交款凭证,金额:贰仟元整(2000元),声明作废。  
★淄博三友机械有限公司丢失法人章(孟赛),声明作废。

## 公告

烧成工李伟多次违反我司《员工守则》第4.2.1条、《手模烧成作业指导书》(HX-SOP-SC-08 B/2),经多次警告,拒不改正。根据劳动法第三十九条规定,我司与李伟解除劳动合同关系。

特此公告  
淄博昊祥模具科技有限公司

友情提示:本版信息仅为持证人的单方及形式发布,不作为最终有效法律认定、不作为相关责任的依据。以具有管理权限的行政部门或主体对其的业务审核认定为准。

地址:柳泉路280号晨报大厦东办公楼101室 电话:0533-3595671

# 感受天气 关注生活

关注啦!

## 微动力 新生活



及时收取最新天气资讯  
了解最新天气

如何关注微信?

方法一:

打开微信 新朋友 添加朋友 扫一扫

方法二:

打开微信 新朋友 添加朋友 搜公众号: 淄博气象

