

这根神经 最怕你“低头”

头疼、头麻是被压迫的表现

“低头”可以说是现代人一天中最频繁的动作之一，站着低头刷手机，坐着低头吃饭、看视频，有些人睡觉时头都是低着的。

其实，在你低头时，一条神经正在被“压迫”，时间长了甚至会导致发炎，而头痛就是它的典型症状。



长期低头压迫枕大神经

枕大神经是第二颈神经的分支，位于人体第一颈椎（寰椎）与第二颈椎（枢椎）之间，是单纯的感觉神经，传导枕、颈部皮肤痛温觉和触觉。

低头伏案、看手机等动作可拉长后颈部的肌肉，如果长期如此，紧张的肌肉便易发生局部劳损、痉挛，甚至出现炎症，导致局部血管、神经粘连、受压，枕大神经是最常见的受压部位。

枕大神经从哪发出来？用手可以摸到脖筋和耳后之间有个凹陷的地方，也是中医说的风池穴，用手轻轻一摁，会有酸胀感，枕大神经从颈椎发出后穿过深筋膜，然后从这个地方向枕后、枕部、头部的皮肤、筋膜分布。

这个部位易发生枕大神经的卡压和损伤，枕大神经痛往往表现出这个地方疼痛，然后向后脑放射。头疼时用手按一下这个部位，就会有减轻。

枕大神经痛有独特的症状

与颈椎病等引起的酸痛不同，枕大神经痛有“独特”的症状：

位置：多发生在头后、枕颞部，有时会波及太阳穴。

疼痛性质：持续性针刺、刀割样疼痛，常伴有局部肌肉痉挛，还可出现头皮的紧箍感，部分患者也有头皮发麻的感觉。

还可出现头皮的紧箍感，部分患者也有头皮发麻的感觉。

◎疼痛可自发发作，亦可由特定动作（转头、寒冷环境等）诱发，可能存在疼痛触发点。

◎发作时，患者的头常略向后方倾斜，可在头颈部找到明确的压痛点。

枕神经痛大多预后良好，但可能反复发作，避免受凉感染等可减少发作次数；若继发性于严重颈椎、颈髓或颅底疾病则可能预后不良。

人人都要给大脑做“按摩”

头痛需要标本兼治地综合治疗，患者自身的康复锻炼十分重要，“三分治七分养”的治疗理念尤其适用头痛患者。

2个动作缓解枕大神经痛

坐位，将毛巾对折后放置于枕骨底部两指处，毛巾与地面水平，轻轻向前拉的同时，收紧下颌，头向后推毛巾，形成平行的对抗力。一组20秒，每天三组。

仰卧平躺，将卷起的毛巾放置于颈下，收紧下颌的同时，后脑勺给床面一个垂直向下的力，帮助恢复颈椎生理曲线。每组1分钟，每天两组。

减少低头

减少看手机和电视的时间，避免长时间持续低头和电脑操作，避免长时间打麻将和开车。



2个动作缓解枕大神经痛

适当活动、按摩颈椎，注意牵引要适度。

选好枕头

枕头高度低于10厘米，使用慢回弹塑形记忆枕，避免羽绒枕和过硬的高枕，改善颈椎曲度和张力，可有效减少颈部肌肉紧张导致的头痛。

适量运动

全身运动最佳，尤其坚持有氧运动，比如慢跑、快走、骑车、游泳等，每次持续30分钟以上，每周保持3次以上为好。

物理治疗

可采用颈肩部热敷、艾灸等，也可采用中频电疗、超激光理疗或周林频谱仪等针对问题颈椎侧方和后方进行治疗，亦

可对枕后部及肩背部治疗。

合理补钙

缺钙患者应合理补钙，每天钙摄入量大于1000毫克，多喝牛奶、豆浆、酸奶，还可以每日补充钙片，老年人可以加中成药物辅助。

骨质疏松明显的患者加用阿仑磷酸钠或降钙素治疗。

药物治疗

如氟桂利嗪，每疗程4个月；尼莫地平，每疗程2至4个月；酒石酸美托洛尔片，每疗程4至8周。

头痛发作时，可以口服去痛片、普瑞巴林等对症治疗，大部分头痛发作可中止。有失眠心烦、抑郁焦虑症状时，可加氟哌噻吨美利曲辛片1片或劳拉西泮0.5毫克。

注射治疗

每两个月定期门诊随访，星状神经节阻滞，10次一个疗程，连续两个疗程；枕大神经阻滞，头部痛点注射治疗与星状神经节阻滞同时进行；颈2椎旁及小关节注射，每周1至2次，注射药物可以一次曲安奈德，一次臭氧，4周一个疗程。

最后再次提醒：防治枕大神经痛，首先要减少伏案时间，避免长时间低头，放松肌肉；天气转凉时要及时增添衣物，以防受凉。一旦出现相关表现，应及时就医。

据《生命时报》

高温除了要补水 也别忘了补钙

高温天，不仅需要补水，还要提防钙流失。特别是老年人，因夏季食欲减退加之饮食清淡，钙的补充很难充分，就更是“雪上加霜”。

为什么夏天更容易缺钙

老年人缺钙是较为普遍的现象。骨质疏松在60岁以上人群中发病率为56%，其中女性发病率高达60%至70%。因此，骨质疏松症被人称为“静悄悄的流行病”。老年人缺钙如不及时补充，危害极大，容易因骨质疏松导致骨折、瘫痪，甚至死亡。高温天气，人体新陈代谢较旺盛，出汗量比其他时候更多，体内的钙、钾、镁等元素也随汗液大量排出，如不及时补充，就会加剧缺钙程度。

夏季天热，老年人食欲常减退，饭量也少，一般老年人还

多偏好清淡的素食，这也将影响对钙的吸收。医学研究表明，维生素D能促进钙的吸收，而植物性食物中含有较多的磷酸、植酸及草酸，容易与钙结合生成不溶性钙盐，会妨碍肠道对钙的吸收，加上老年人食肉较少，对肉类中的脂溶性维生素D摄入不足，这些因素加在一起会进一步引起缺钙现象。

补钙“食补+运动”最有效

夏季老年人应注意多吃一些富钙且易被吸收的食物。饮食最好做到荤素结合。对于患有胃肠病或食欲较差的老人，饮食受到限制，也可每天服用1至2片钙片；如明显缺钙的老年人，在适当补钙基础上，应加服一点鱼肝油或维生素AD丸，将有助于纠正缺钙。还需记住，补钙莫忘运动。

研究证实：肌肉收缩或使骨骼承重对骨量增加具有相加效应。就是说，单纯补钙而缺乏运动，补钙效果明显降低。因为运动可刺激骨组织对摄入体内的钙及其它矿物质的充分吸收和利用，从而达到防止骨质疏松的目的。

所以，夏季的清晨，老年人不妨参加一些非力量型的温和运动，比如做体操、打太极拳，或者伸腿、扩胸等都是有益处的。即使长年卧床的病人，也应每天尽可能下床1小时，使骨骼承受体重的负荷，使肌肉多收缩活动，这对推迟骨质疏松进程大有好处。

老年人选钙片有讲究

吃钙片补钙是很多老年人的选择。但大部分老年人未必知道，服用钙片大有学问，服用

不当，会带来副作用，甚至严重影响身体健康。

目前，市面上的钙片种类主要有两类：一类是含无机酸钙盐成分，另一类是含有机酸钙盐成分。一些商店的营业员会向顾客热情推销钙片，对老年顾客会推荐含钙量高的无机酸钙盐成分钙片。但是，此类钙片溶解度较低，对胃肠道还有一定刺激性，对于脾胃功能本来就弱的老人来说，服用后会出现烧心、恶心、胃轻微疼痛等情况。如果服用后出现副作用未被引起重视而服用治疗胃疼的药，不但症状不能缓解，还会影响补钙效果。

为此，对于老年人尤其是脾胃功能不好的老年人来说，最好是服用有机酸钙盐成分的钙片。而有机酸钙盐的钙含量较低，不需要很多胃酸就能被吸收，吸收率较高。

那么，如何区分两种不同成分的钙片？可以这样区分：碳酸钙、磷酸钙、氯化钙属于无机酸钙盐，而乳酸钙、葡萄糖酸钙则是有机酸钙盐。

有些老年人片面地认为，钙片是营养保健品，多吃也没关系。其实，多数骨质疏松的老年人伴有心脑血管疾病，而降压药中的利尿剂和某些治疗心律失常的药，都容易和钙离子发生不良反应。补钙过量，甚至会因钙沉淀过量而引起心源性猝死。

有鉴于此，老年人防治骨质疏松不能一味地多用钙片，重要的是注重摄入一些含钙量较多的食物，多晒太阳，或口服维生素D，促进钙吸收。患有心脑血管疾病的老人，应该在医生的指导下正确选择、服用钙片。

据《北京青年报》