

科学锻炼可改善“富贵包”

本报记者 陈素琴 文/摄

“

春节的脚步日益临近，大家每天有更多的时间玩手机、刷刷、打游戏……头颈部处于同一姿势，久而久之，会导致肌肉韧带疲劳。脖子痛、颈椎疼、“富贵包”，这些状况纷纷“找上门”。尤其是“富贵包”，在感官上人会显得有些臃肿、老态。那除了“不好看”之外，“富贵包”还有其他危害吗？我们要怎么做，才能预防和改善“富贵包”？

”

什么是富贵包？浙江省立同德医院骨科医生黄恺介绍，“富贵包”指的是在后背上部颈胸交界处，第七颈椎和第一胸椎处凸出的硬包块。它看上去和普通的皮肤没什么不同，只是凸起来一块。

那么“富贵包”是怎么形成的？一般来说，我们的颈椎是稍稍往前倾斜的，因为这样才能够使身体灵活运转，而胸椎则是保持一个往后凹的状态。简单来说，就是颈椎可以活动，但胸椎基本无法活动，两者保持一个比较平衡的状态是正常的，若是胸椎过于靠后或颈椎过于靠前，就容易错位，就会出现肿胀，慢慢地形成富贵包。

不过，有了“富贵包”，大家也不要太紧张，“富贵包”并不等于颈椎病，而是颈椎病的“预警”。颈椎一旦出现问题会“牵一发而动全身”，受损的颈椎压迫神经会导致手麻，压迫血管会导致头晕。如果长时间脑供血不足，还会加重头晕，特别是突然起立、改变体位时，会引起直立性低血压。所以，“富贵包”早发现、早预防还是很有必要的。

那怎么消除“富贵包”呢？

很多人发现自己脖子后长了“富贵包”，会寄希望于通过按摩消除，其实“‘富贵包’的临床表现为脂肪堆积，只通过揉搓去掉皮下脂肪层，是不可能的。”黄恺说，想要预防和改善“富贵包”，可以考虑科学锻炼。

杭州青年会健美训练中心的健身教练王文杰认为，形成“富贵包”的主要原因是长期坐姿不良，“比如以肩膀为中线，颈部过于前倾就会导致颈后脂肪堆积。改善‘富贵包’的方法主要还是锻炼背部斜方肌。”

王文杰介绍道，如果每天做这几组动作，可以改善“富贵包”。



1

第一招：

坐在椅子上，背部挺直，双手前伸握拳，双手屈臂伸展背部，大臂平行地面，小臂尽可能向后伸展，每组10次，完成5组练习。

2

第二招：

缩下巴，肩胛手臂收紧，颈部往后仰，保持这个动作3-5秒，然后收回。这组动作做3次。

3

第三招：

面向墙壁保持站立，五指相扣抱住后脑勺，双手关节尽量相互内收，双手关节顶住墙面，胸部用力贴近墙面，头用力向后伸展，每组停顿伸展控制10/20秒，完成5组练习。

4

第四招：

身体与手臂配合成“Y”字，收回后成“T”字，一组动作做10次。没有哑铃可以用矿泉水瓶替代。

5

第五招：

首先用手按压对侧肩膀，脖子向另外一侧伸展，面朝上，维持这个动作3-5秒，然后换另外一侧。一个动作做10次，每天2-3次。这个动作可以放松颈部肌肉。

日常保养颈椎的几个方法

本报综合整理

颈椎病，原本是中老年人好发的慢性疾病，因为生活方式的改变，尤其是电脑、手机的广泛使用已经使颈椎病发病年龄明显提前。很多“低头族”“手机族”轻则脖子不适、酸痛，重则出现颈部疼痛、上肢麻木甚至头痛、头晕等症状。但大部分患者早期症状比较轻微，不会到医院就医，如果在此阶段采取必要措施，纠正不良习惯，可以起到“治未病”的作用。需要注意以下几点。

做好颈部保暖

保暖是颈椎疾病预防非常重要的措施。颈部受凉会导致肌肉相对僵硬，活动灵活性下降，更容易受伤。如果颈部本身就有问题，受凉后症状会明显加重。夏天应避免颈部空调直接吹，冬天避免颈部外露，可以穿高领衣物或丝巾、围巾等保护颈椎。

注意睡眠姿势

主要是睡眠时颈椎的姿势和枕头关系密切。睡眠时最好也保持颈部肌肉放松，枕头过高或过低都会引起肌肉不适，枕头高度一般和自己的拳头高度差不多，且枕头的弧度最好能够和颈椎及颅骨后枕部比较贴合。

改善生活习惯

尽量避免靠在床头看书、睡高枕头、长时间低头玩手机、伏案工作时间长等，这些不良习惯会导致颈后部肌肉拉长，长时间会使颈后部肌肉劳损，颈前肌肉无力。同时注意走路时不要低头，要抬头挺胸，这样可减少颈椎的压力。

适时颈部放松

颈椎病最初都是从肌肉问题开始的，因为不良姿势或其他原因引起的肌肉紧张。引起肌肉紧张主要因素是长时间保持一个姿势，尤其是不良姿势，就容易诱发肌肉紧张甚至劳损。定期的颈部肌肉放松就可以缓解肌肉不适，可以做颈椎保健操、米字操、耸肩动作等。