

健康关注

斜方肌健康，肩颈后背不再疼痛

大量文献表明，上背部的疼痛有80%发生在斜方肌。斜方肌与肩、颈、背、手臂都有着密切的联系。

长期的伏案工作、不良的坐姿或睡姿，会使斜方肌持续处于紧张状态，进而压迫颈部神经和血管，导致颈椎间盘退变、颈椎骨质增生等问题，引发颈椎病。患者会出现颈部疼痛、上肢麻木、头晕等症状。

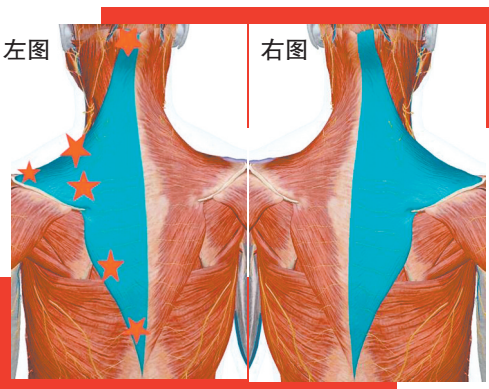
■ 宫廷君

在日常生活与工作中，常常有人抱怨肩颈后背疼痛。年轻的上班族小董就深受其扰。小董虽然工作忙碌，但自律的她经常利用业余时间进行有氧训练以及抗阻力训练。即便如此，她依然深受背痛困扰，为此她找到健身教练，想通过学习健身动作进行缓解。

小董的工作需要长时间面对电脑，单位电脑非触摸屏，无法双手共同操作，只能单用右手点击鼠标，日复一日，每次集中工作两三个小时下来，其右侧斜方肌处于持续紧张状态，还伴随头前倾的体态问题，而自己又不太会松懈肌肉，造成后背的疼痛与日俱增。

斜方肌与肩、颈、背和手臂都有着密切的联系

斜方肌如左、右图蓝色部分所示，这块位于



上背及中背的表层肌肉，起于枕骨、项韧带和椎骨C7-T12的棘突。止于锁骨外三分之一、肩峰和肩胛棘，是一块较大的扁平状肌肉，从颈部一直延伸到肩部和背部的中间区域。

斜方肌分为上、中、下部分，每个部分的功能都有所不同。上束的功能是上提肩胛骨和肩胛骨的上回旋；中束的功能是后缩肩胛骨；而下束的功能则是下抑肩胛骨和肩胛骨下回旋。这三个部分构成完整的斜方肌，并且对身体姿态和健康起着至关重要的作用。

有大量文献表明上背部的疼痛有80%发生在斜方肌，斜方肌与肩、颈、背、手臂都有着密切的联系。许多疾病的发病都与斜方肌的状况息息相关。

肩部：斜方肌与三角肌协同工作，帮助人体完成肩部上提、下降、内收和外展等动作。当斜方肌紧张或无力时，可能会影响肩部的正常活动范围，导致肩部疼痛和活动受限。其中，常见的肩周炎就是一个典型例子。肩周炎患者通常会感到肩部疼痛、活动受限，而斜方肌的紧张和无力可能会加重肩周炎的症状。因为斜方肌与肩部肌肉相连，其功能异常会影响肩部的血液循环和肌肉力量，从而延缓肩周炎的康复进程。

颈椎：在颈部，斜方肌参与头部的旋转和侧屈运动。如果长期保持不良姿势，如低头看手机或电脑，斜方肌会过度拉伸，引发颈部疼痛和僵硬。严重时，还可能导致颈椎病的发生。长期的伏案工作、不良的坐姿或睡姿，会使斜方肌持续处于紧张状态，进而压迫颈部神经和血管，导致颈椎间盘退变、颈椎骨质增生等问题，引发颈椎病。患者会出现颈部疼痛、上肢麻木、头晕等症状。

后背多种问题：对于背部，斜方肌与其他背部肌肉一起维持脊柱的稳定。当斜方肌出现问题时，背部的平衡会被打破，容易引发背痛、脊柱侧弯、圆肩驼背等问题。背部筋膜炎也与斜方肌的问题有关。斜方肌的劳损和紧张可能会导致背部筋膜炎的炎症反应，出现背部疼痛、肌肉僵硬等症状，尤其在晨起或劳累后更为明显。

而在手臂的运动中，斜方肌也发挥着一定的辅助作用。例如，当我们抬起手臂时，斜方肌会协同其他肌肉一起发力。

斜方肌疼痛时如何缓解

首先，按摩是一个不错的选择。可以使用按摩球或按摩手杖，在斜方肌上轻轻滚动、滑动和按压，放松紧张的肌肉。可以着重去放松激痛点，按照左图的点位进行按压和滑动（左右对称）。

其次，有效的方法就是拉伸。站立或坐直，将头向一侧倾斜，以左侧为例，用右手轻轻将头向右侧拉伸，左手放在臀部下方保持沉肩，拉伸保持15~30秒，然后换另一侧。

也可以将双手在背后交叉，向上抬起，感受斜方肌的拉伸。

还有一种更大强度的拉伸方法，称之为PNF（本体感觉神经肌肉促进法）。目的是延长短缩的上斜方肌，激活其功能并恢复弹性。以左侧为例，首先坐直在进行上述拉伸的基础上与右手对抗7秒钟，然后放松更进一步拉伸，重复完成操作3~5次，再换对侧进行。

此外，热敷也能有效缓解疼痛。用热毛巾

或热水袋敷在斜方肌疼痛的部位，每次15~20分钟，可以促进血液循环，减轻炎症反应。

最为重要的是加强弱侧肌肉的功能。在运动生理学中有一个规律——想要放松主动肌可以让拮抗肌进行发力，斜方肌下束则是上束的拮抗肌，所以需要加强斜方肌下束的功能，可以做一些训练动作，如：俯身“Y”字、高位下拉、肩胛引体等等，尤其是在日常生活中可以经常提醒自己沉肩。

斜方肌疾病的治疗

常见的手段包括物理治疗、药物治疗和手术治疗。

物理治疗如电疗、磁疗、超声波等，可以促进肌肉的修复和放松，缓解疼痛和炎症。

药物治疗方面，非甾体抗炎药如布洛芬、双氯芬酸钠等可以减轻疼痛和炎症反应。如果斜方肌的问题较为严重，如出现肌肉撕裂或严重的神经压迫症状，可能需要进行手术治疗。

在日常生活中，要时刻注意调整自己的姿态，避免长时间保持同一姿势。工作时，每隔一段时间就起身活动一下，伸展一下身体。保持正确的坐姿和站姿，抬头挺胸，肩膀放松。同时，加强锻炼，增强斜方肌及其他相关肌肉的力量和柔韧性，如游泳、瑜伽等都是不错的选择。

身体是一个整体，牵一发而动全身。斜方肌出现问题也会牵连其他肌肉出现问题，如颈部前侧、胸锁乳突肌、肩胛提肌、斜角肌等等，需要辩证看待。

健康直通车

中国疾控中心专家：

早晚温差加大，慢性病 患者须调整生活方式

目前，早晚温差逐渐加大，中国疾控中心营养与健康所研究员王志宏提醒，养成合理的膳食习惯，保证食物多样、搭配合理；规律进食，定时定量、清淡饮食、戒烟限酒；吃动平衡，作息规律，选择适合自己身体状况的运动形式；定期监测体重、血压、血脂等指标；定期进行营养咨询，科学调整饮食和生活方式。

特别提醒，呼吸道疾病在秋季高发，老年人、儿童、孕妇、慢性病患者等重点人群，在根据气温适时增减衣服的同时，要积极接种流感、肺炎等疫苗。进入9月份以后，各地将陆续提供流感和肺炎疫苗的接种服务，也希望大家能够关注当地的信息。此外，老年人和体弱人群在秋季外出时，也要根据自身的状况和所处环境科学佩戴口罩，少去人群聚集、空气不流通的地方，尽量减少疾病发生的几率。

（来源：中国疾控中心）

防病鲜知道

40岁，患癌风险飙升！

美国癌症研究所发布了不同地区不同种族不同年龄人群罹患癌症的风险数据，数据令人大吃一惊！

亚洲人癌症高发的节点年龄段竟然在“40岁”。研究显示，亚洲人从40岁开始，罹患肿瘤的风险会突然成几何倍数地增加，在40~49岁，罹患癌症的风险比30~39岁的风险高2.5倍。

40岁为什么会成为癌症风险飙升的关键拐点？有调查发现，肥胖正在成为40岁后癌症风险飙升的“助推器”。

根据2019年中国疾病预防控制中心发表的数据显示，中国成年人普通型肥胖患病率为14%，比2004年升高了将近1倍，而最致命的腹型肥胖（男性腰围≥90cm，女性腰围≥85cm）的患病率约为31.5%，比2004年升高了50%多！

研究显示，超重或肥胖与13种癌症风险之间存在因果关系，包括绝经后乳腺癌、结肠直肠癌、肾癌、肝癌、食管腺癌、卵巢癌、胰腺癌、胃贲门癌、甲状腺癌、子宫内膜癌、脑膜瘤、多发性骨髓瘤和胆管癌。

（小风）

少吃不能减肥？ 禁食期间大脑发出 信号“阻止脂肪燃烧”

近日，美国斯克里普斯研究所的研究人员在《Nature Communications》期刊上发表的研究论文显示，在禁食期间，肠道会产生一种小分子INS-7，向大脑发出信号，从而抑制禁食期间的脂肪燃烧。

2017年，研究团队发现，FLP-7/NPR-22神经内分泌轴代表了最终的共同脑肠通路，通过该通路，感觉神经系统将信息传递给肠道，以调节脂质代谢。

在这项研究中，研究人员从秀丽隐杆线虫肠道中筛选了100多种信号分子，并测量了它们对大脑神经元分泌FLP-7的影响。结果发现，一种名为INS-7的肽对FLP-7有很大影响。FLP-7分泌是促进脂肪减少的信号。INS-7的分泌受食物摄入影响，在禁食期间INS-7水平增加，抑制FLP-7分泌，从而抑制禁食期间脂肪燃烧。然而，重新进食，可使INS-7分泌恢复到基线水平。

研究人员表示，研究结果有助于解释大脑和肠道如何双向沟通，根据食物供应情况控制新陈代谢，还需要进行更多研究来揭示哺乳动物肠道与大脑之间新信号涉及哪些特定通路。

（宋文法）

儿童健康

开学季让孩子远离传染病

■ 房琦

近期，孩子们将重返校园，有人说开学季就是“生病季”。有的孩子抵抗力差，一开学特别容易生病。那么，开学季有哪些易高发的传染病？如何预防，让孩子远离传染病？

秋季腹泻

秋季腹泻多由轮状病毒感染引起，潜伏期2~3天，初期常伴有感冒症状，多数患儿还会有发热现象，体温在37.9~39.5℃，继之出现吐泻症状，每天10次左右。秋季腹泻一般持续3~9天，前3天症状最严重。

预防措施：注意饮食卫生，防止病从口入。餐前便后洗手，孩子的餐具、玩具定期消毒，家长也要注意自身的卫生。

服用疫苗。3岁以下孩子可每年服用1次轮状病毒疫苗，3~5岁期间服用1次即可。

注意：轮状病毒感染引起的腹泻目前没有特效药，更不能滥用抗生素，若感染，请做好隔离，及时就医。

手足口病

手足口病是由多种肠道病毒感染引起的传染病，5岁以下的孩子最易中招。手足口病常表现为口腔内颊部、舌、软腭、硬腭、口唇内侧、手足心、肘、膝、臀部和前阴等部位出现小米粒或绿豆

大小、周围发红的灰白色小疱疹或红色丘疹。

预防措施：让孩子注意手部卫生，养成勤洗手的习惯，饭前便后、外出后使用肥皂或洗手液洗手。定期对孩子使用的餐具、玩具和其他物品进行消毒。尽量少带孩子去人群密集、通风不畅的公共场所，家里、学校要定期开窗通风。

EV71是更容易导致手足口病发展为重症甚至死亡的病毒型别，接种EV71疫苗（6月龄到5岁）可以有效预防EV71感染引起的手足口病。

诺如病毒感染

诺如病毒感染在秋冬季呈高发态势。诺如病毒具有传染性强、排毒时间长、全人群普遍易感的特点。其传播途径多样，吃、喝被诺如病毒污染的食物、水，接触病例及其呕吐物都可能中招。中招后最常见的症状是呕吐和腹泻，其次为恶心、腹痛、头痛、发热等。儿童以呕吐为主，成人则腹泻居多。

预防措施：饭前便后洗手；食物要彻底洗干净，煮熟煮透后再食用；不喝生水；远离呕吐物。

流行性感冒

夏秋之交，昼夜温差较大，容易发生流感等呼吸道传染性疾病。流感具有传染性强、传播速度快等特征，主要由空气、飞沫进行传播，学校、托幼机构等人群聚集的场所，容易暴发流



感疫情。流感的症状主要为发热、咳嗽、咽喉痛、头痛、畏寒等，部分患儿还会出现呕吐、腹泻、腹痛等。

预防措施：日常防护措施保持良好的呼吸道卫生习惯。咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾等遮住口鼻。勤洗手、勤通风。

避免与学生直接接触。尽量避免去人群聚集场所。在环境密闭、通风不良等场所与他人近距离接触时，应正确佩戴口罩。

出现流感样症状（体温≥38摄氏度，有咳嗽或咽喉疼痛）后，应避免带病上学；接触家庭成员及外出时，佩戴口罩。

健康提醒

小朋友长黑痣别紧张 注意五种改变

■ 朱连杰

暑假期间，医院迎来一波切除黑痣手术的小朋友。

8岁的茜茜在腰部新长了一颗黑痣，什么时候长出来的妈妈没注意到。要不是换泳装被别的孩子妈妈发现并建议“去医院看看”，茜茜妈妈就忽略了。

茜茜妈妈连忙带着孩子到北京儿童医院，经咨询皮肤科医生，果断做了切除黑痣的小手术。

黑痣，也称为色素痣，是皮肤上常见的良性色素性病变。它们由色素细胞（即黑色素细胞）聚集形成，颜色从浅棕到深黑不等。黑痣可以出现在身体的任何部位，大部分人在一生中都会有多颗黑痣。

黑痣的形状、大小和颜色可能因人而异，有的黑痣在出生时就存在，有的则会随着年龄

增长逐渐出现。一般来说，大多数黑痣是无害的，不需要治疗。但如果黑痣发生了变化，特别是快速增长，呈现出规则的形状，颜色不均或伴有出血、溃疡等症状，那您就需要注意啦。

黑痣变化可能是恶性黑色素瘤

黑痣的变化有时可能是恶性黑色素瘤的早期表现。黑色素瘤是一种皮肤癌，其发病率相对较低，但一旦发生则可能危及生命。为了及早发现黑色素瘤，皮肤科医生通常建议定期自查黑痣，特别是使用“ABCDE”五个法则来评估黑痣是否有恶变的迹象。

A, (Asymmetry) 不对称：如果黑痣的一半与另一半形状不对称，应当引起注意。

B, (Border) 边缘不规则：恶性黑色素瘤通常有不规则、模糊或锯齿状的边界。

C, (Color) 颜色不均匀：正常黑痣通常颜色均匀，而黑色素瘤可能会呈现多种颜色，如黑色、棕色、红色甚至白色。

D, (Diameter) 直径：超过6毫米的黑痣更容易发生恶变，但这并不意味着较小的黑痣不会恶变。

E, (Evolution) 演变：任何形状、大小、颜色或症状（如出血、发痒）的变化都应引起重视。

什么是皮肤肿物？

皮肤肿物是指皮肤或皮下组织中出现的任何异常隆起或肿块，它们可以是良性（如脂肪瘤、纤维瘤）或恶性（如基底细胞癌、鳞状细胞癌）。皮肤肿物可能是先天性，也可能是后天发生的。某些皮肤肿物不痛不痒，生长缓慢，但有些则可能迅速增大或伴随不适。

常见的皮肤肿物包括以下几种：

皮脂腺囊肿：皮脂腺分泌物堵塞形成的小囊肿，通常无害，但可能引发感染。

脂肪瘤：由脂肪细胞构成的良性肿物，通常柔软且可移动。

皮肤纤维瘤：一种常见的良性肿物，通常为皮肤的硬结。恶性皮肤肿物如基底细胞癌、鳞状细胞癌和黑色素瘤则需要尽早发现和及时治疗。

如何处理黑痣和皮肤肿物？

大部分黑痣和良性皮肤肿物不需要治疗，只需要定期观察。然而，如果你发现黑痣或皮肤肿物有明显变化，或者影响美观、日常生活，可以考虑到黑痣与肿物专科门诊就诊。医生可能会根据情况建议切除或活检以确定病变性质。

（作者单位：北京儿童医院妇儿中心）