

肩颈一堵，全身受苦 肩颈酸痛别硬扛

“脖子酸，揉揉就好”“肩膀僵，忍忍就行”——你是否也常这么想？在电脑、手机不离手的当下，肩颈酸痛已成为“全民通病”。很多人将其视为小疲劳，却忽视了背后的隐患：肩颈作为身体的中枢枢纽，一旦劳损，便如同推倒多米诺骨牌，会引发全身连锁反应，不仅影响颜值，更损害健康。本文将帮助你认清肩颈酸痛的破坏力，揪出损伤肩颈的隐形习惯，拆解其连锁危害，并提供简单有效的缓解方法，守护你的健康第一道防线。

先找根源

3个习惯正让你的肩颈不堪重负

肩颈酸痛是长期不良习惯叠加的结果，这些日常习惯正在悄悄磨损肩颈，快来自查。

久坐不动+“乌龟颈”坐姿：上班族的“肩颈杀手”

每天久坐办公8小时以上，身体前倾、脖子前伸的“乌龟颈”坐姿十分常见。这种姿势会导致肩颈斜方肌、胸锁乳突肌持续紧绷。肌肉长期受力会变得疲劳僵硬，引发酸痛，更会导致颈椎生理曲度变直甚至反向弯曲，使肌肉酸痛升级为骨骼损伤，埋下连锁危害的隐患。

长时间低头刷手机：给颈椎增加重担

数据显示，当代人日均刷手机超3小时，近半时间处于低头状态。头部放松时颈椎承重约5公斤，低头30度时达15公斤，60度时更是25公斤，相当于顶着一袋25公斤的大米。长期受压会使肩颈肌肉疲劳，加速颈椎间盘退化；歪脖刷手机更会加重单侧负担，导致肌肉不对称发展。

忽视保暖+不当按摩：雪上加霜的“隐形伤害”

低温会使肩颈血管收缩、血液循环变慢，加重肌肉痉挛僵硬；更有人肩颈一疼就找路边按摩店“大力按压”，殊不知肩颈部位神经密集、肌肉脆弱，不专业的粗暴按摩不仅无法缓解不适，还可能拉伤肌肉、压迫神经根，让小问题演变成大麻烦。

重点警惕

肩颈酸痛的5大“连锁反应”

很多人误以为肩颈酸痛只是局部不适，实则其破坏力会扩散至全身。这5大连锁反应都在悄悄透支健康，务必提前警惕。

颜值暴跌：双下巴、“富贵包”找上门

不良肩颈姿势直接拉低颜值：含胸驼背、脖子前伸会使颈部线条模糊，形成双下巴；肌肉紧绷、循环不畅则会堆积出“富贵包”，不仅显壮显老，更会影响面部血液循环，导致皮肤暗沉、长斑、松弛，让人显老好几岁。

头晕头痛：脑袋昏沉，影响工作效率

肩颈部位布满连接头部的血管与神经，肌肉僵硬痉挛会压迫椎动脉，导致脑部供血不足，进而引发后脑勺、太阳穴胀痛。这种头晕头痛会影响注意力和记忆力，降低工作学习效率，很多人误以为是休息不足，实则根源在肩颈。

睡眠障碍：越疼越睡不着，越睡不着越疼

肩颈酸痛会严重影响睡眠：夜间僵硬酸痛感加剧，让人难以入睡、频繁惊醒，导致睡眠质量极差。睡眠不足又会加重肌肉紧张，形成“越疼越睡不着，越睡不着越疼”的恶性循环，长期可能引发神经衰弱。

手臂麻木无力：神经受压的预警信号

肩颈问题加重压迫神经根时，不适感会扩散到手臂，出现麻木、刺痛、无力等症状，甚至影响穿衣、梳头。这是身体的强烈预警，说明神经功能已受影响，再不干预可能导致神经损伤。

诱发腰椎问题：全身力学平衡被打破

肩颈与腰椎共同维持身体力学平衡，肩颈出问题后，身体为代偿会不自觉调整姿势，这会加重腰椎负担，引发腰椎间盘突出、腰肌劳损等问题。很多人腰椎疼痛找不到根源，实则可能与肩颈问题相关，二者相互影响、连锁发病。

提醒：肩颈酸痛持续超1个月，或出现上述任一连锁反应，务必及时就医检查，别硬扛！早期干预才能避免问题加重。

即时缓解

4个动作快速缓解肩颈不适

无需健身房和专业人士，这4个动作随时随地能做，可快速缓解肩颈不适。

颈部左右拉伸：放松颈部肌肉

坐直或站直，双脚与肩同宽。缓慢将头倾向左侧，感受右侧拉伸，保持15至30秒；回正后再倾右侧，左右各2至3组，动作轻柔。

靠墙站立：矫正不良姿势

后背靠墙站立，确保后脑勺、肩膀、臀部、小腿肚及脚跟均贴墙面，同时下巴微微收起。保持此姿势5至10分钟，每日练习1至2次，有助于改善含胸驼背及“乌龟颈”问题。

肩部环绕：放松肩部肌肉

保持坐姿或站姿挺直，缓慢进行肩部环绕动作，前后各5圈，动作宜缓慢且充分打开肩部，重复2至3组，有效缓解肩部僵硬不适。

热敷舒缓：促进血液循环

使用温热毛巾敷于肩颈酸痛部位10至15分钟，可促进局部血液循环，帮助肌肉放松。若无毛巾，可用热水袋或暖宝宝替代，但需注意控制温度，防止烫伤。

据国家体育总局训练局康复中心
微信公众号



腿总是抽筋 是因为缺钙吗

不少人都有过深夜被腿抽筋突袭的经历：睡意正浓时，小腿肌肉突然毫无征兆地绷紧、挛缩，像被一只无形的手狠狠攥住，尖锐钻心的酸痛从肌肉深处炸开，连带着脚尖不自觉地勾起，缓上好几分钟才能慢慢舒展，严重时一夜的睡意也能被搅得支离破碎。

那么，为什么睡觉时经常会腿抽筋呢？是缺钙了吗？有没有缓解办法？

夜间腿经常抽筋 可能是这7个原因

出现了夜间腿抽筋，可以先从以下几个方面寻找原因。

肌肉疲劳与神经异常放电。如白天过度运动、长时间站立或行走后，肌肉未得到充分放松与恢复，这样夜间休息时神经仍处于异常兴奋状态，容易引发肌肉突然收缩，从而出现抽筋。

电解质紊乱。如低钙、低镁、低钾血症等情况，会升高神经肌肉的兴奋性，诱发抽筋。

脱水。当身体缺乏足够水分时，血液黏稠度增加，局部血液循环减缓，影响肌肉细胞代谢废物的清除和营养供应，同时也可能干扰正常的神经信号传导，进而增加抽筋风险。

寒冷刺激或不良的睡姿。夜间受到寒冷刺激，或者睡觉时长时间保持不良的睡姿，都可能会造成腿抽筋。

妊娠。孕期由于钙流失、体重负担加重，同时增大的子宫可能影响下肢血液循环，都可能成为夜间腿抽筋的诱因。

药物的影响。部分药物也可能诱发夜间腿抽筋。如利尿剂会加速电解质与水分流失；他汀类药物可能影响肌肉代谢；降压药、口服避孕药等也可能通过影响神经或血液循环增加抽筋风险。

缺乏体育锻炼。长期缺乏体育锻炼会导致肌肉力量减弱、血液循环减慢，神经肌肉调节能力下降，同样会增加夜间抽筋发生的可能性。

出现这些症状 可能是疾病预警

虽然夜间腿抽筋多为特发性，很难找到原因。但如果抽筋具有以下特点时，则提示可能是某种疾病造成的，需要大家引起重视。

血管和神经系统病变。若抽筋发作频繁，每周发作大于等于3次，并持续数周，应考虑是否存在血管和神经系统病变。若伴有运动迟缓、肌无力、肌肉萎缩或麻木刺痛等症状，也应考虑神经系统病变。

深静脉血栓。抽筋同时伴明显下肢肿胀、发红时，要警惕深静脉血栓的可能。

下肢动脉狭窄。若在日间行走固定距离后小腿出现疼痛，休息后可缓解，可能提示下肢动脉狭窄。

药物副作用。在服用他汀类降脂药、利尿剂后新发抽筋，可能与药物副作用有关，应及时咨询医生。

腿抽筋了 该怎么办

首先切勿强行蜷缩肢体，可轻轻按摩痉挛部位的肌肉，从抽筋中心点向两端缓慢推揉，帮助紧张的肌肉纤维逐渐放松。其次伸直下肢，脚背屈，脚尖朝自己头的方向。然后用热毛巾热敷痉挛肌肉10至15分钟或者洗热水澡促进局部血液循环。

非常疼痛的情况下，可以尝试服用布洛芬等非甾体抗炎药。

如何避免出现 睡觉时腿抽筋

适量多喝水

多喝水可以改善血液的黏稠度，加速血液循环。尤其运动后或高温环境下需及时补充水分，可适量饮用淡盐水或电解质饮料。

睡觉前做一些伸展运动

睡前10至15分钟可进行简单的腿部伸展运动，如站立位踮脚、勾脚，坐姿下拉伸小腿后侧肌肉，每个动作保持20至30秒，重复3至5组。

改变睡姿

改变睡姿，避免长时间俯卧或让脚部处于跖屈位置，可以在侧卧时在双膝间夹枕头以保持骨盆中立。

避免使用厚重的床上用品

避免使用过重、过紧的被子或毯子，以减少对下肢的无意识压迫和限制。寒冷季节注意腿部保暖，可穿着宽松舒适的棉袜入睡。

适度的体育锻炼

规律进行适度的体育锻炼，如快走、慢跑、游泳等，可增强肌肉力量、改善血液循环。

据中国疾控中心微信公众号
科普中国