

“富贵包”并不是胖子的专利

两个动作教你自诊四招让你少受罪

快摸摸你的后脖颈,有没有一个圆形大鼓包?有的话恭喜你!你富贵了!要警惕了!

其实,“富贵包”不是富贵的象征,而是你的颈椎在给你发警报,现在拿着手机、低头看文章的你说不定也身中其招。那么,如何判断自己有没有“富贵包”?

本版图片来自网络

“富贵包”是胖出来的吗?

“富贵包”并不是严格意义上的医学疾病,是后背上部颈胸交界处(第7颈椎和第1胸椎处)突出的硬性包块,是颈部局部脂肪堆积或脂肪增厚。

大家都认为“富贵包”和肥胖、糖尿病一样,是由于营养过剩而“胖”出来的富贵病,事实上,“富贵包”不是胖出来的,它是脊柱生理性后凸的衍生病变。其实人的脊柱,在正常状态下便存在生理性弯曲,颈椎的生理曲度

是前凸,而胸椎是后凸的,颈胸交界刚好是前凸后凸的交界。

如果颈椎长期负重,就会导致颈前肌群发达,颈后肌群变得薄弱,颈椎下段过度前凸。身体为了平衡,胸椎上段就不得不通过“后凸”这样的方式把“脑袋”给拉回来。因此,会在颈胸交界的区域发展成一个脊柱骨的隆起并引起这片区域的组织增生,“富贵包”便形成了。所以,“富贵包”实际上是颈椎的一种病理状态。

“富贵包”哪些人容易中招

1. 长期低头:头部越低,颈椎承受的重量越大,会导致保护性肌肉紧张,长期痉挛,就会形成“富贵包”。

2. 含胸弓背:经常含胸弓背,也会导致颈部肌肉僵硬,颈椎受力不均匀,从而加重症状。

3. 伸脖子仰头:进一步导致颈胸椎变形,加之异常的软组织增生,会直接加重“富贵包”。

总之,低头+探颈+含胸+驼背→“富贵包”。“富贵包”虽小,但危害还真不少——

1. 影响体态美观:“富贵包”往往伴随含胸、驼背、“猥琐颈”等一系列体态问题。

2. 颈肩疼痛:当富贵包越长越大,就会对颈

椎产生压迫,肩颈肌肉容易疲劳,经常出现背部、颈部和肩部的慢性疼痛,并需要经常改变姿势。

3. 平衡力下降:“富贵包”带来的驼背,可能会使身体平衡性下降,尤其是当中老年患者进行坐立起身、上楼梯等需要身体前倾的动作时,容易发生站立不稳甚至摔倒的情况。

4. 呼吸功能下降:“富贵包”伴随的过度胸椎后凸会压迫胸腔,可能导致肺活量下降,呼吸功能减退。

因此,一旦出现“富贵包”,就应该及时关注自己的颈椎健康了。

两个动作教你自诊

有些人的“富贵包”已经相当明显,用肉眼就能看出。也有一些人相对没那么明显。

那么,这里还有两种方法可以帮助你准确判断:

1. 用手触摸

可以在放松状态下用手指触摸颈后部,看是否有明显隆起的包块。

2. 靠墙站立

动作要点:

靠墙站立,双脚与髌同宽,整个身体紧贴墙

壁,确保脚后跟、臀部、肩胛骨紧贴墙壁,然后看头是否能贴到墙。

结果分析:

◎如果头枕部倚不上墙且颈后部有明显凸起,说明有“富贵包”;

◎若头倚不上墙,即使颈后部没有明显凸起,脊柱生理弯曲曲度可能也有些问题了,同样需要引起注意。

如果自己确定不了,可以请教专业骨科医生进行判断。

“富贵包”可以放任不管吗?

科学对待“富贵包”,不要过度紧张也不能放任不管。“富贵包”不是严格意义的疾病,更像身体发出警告,提醒我们注意是否有不良生活习惯、是否有骨质疏松等问题。如果忽视警告,后期可能会并发多种疾病,如骨质疏松症、颈椎间盘突出、脊柱压缩性骨折等。按揉“富贵包”只能缓解一时不适,但对消除它可能无济于事。日常生活中,保持良好的习惯,并配合颈部肌肉锻炼,病变不太严重的脊柱有望恢复正常生理曲度,“富贵包”也随之消失(见下图)。

1. 后收下颌:向后方收紧下巴,使自己出现“双下巴”,保持5~8分钟。这一动作可以增强颈后肌肉,也对颈椎椎间盘有相当好处。

2. 夹脊法:双手十指相扣置于背部,向后内收双侧肩胛骨,坚持5组,每组坚持15秒。

3. 胸部拉伸:双手上举合十后伸,一只脚向前迈一步成弓步,由此拉伸胸部,保持20~30秒,每天2~3次。

4. 颈部拉伸:上举双手,身体交替向两边侧弯,或者双肩部打开环绕放松,让肩颈、背部肌肉得到放松。

如果症状较重,采取上述措施仍不能缓解,或者手麻、头晕甚至走路不稳等,应及时就诊。

“富贵包”预防远大于治疗

◎**改变不良体态:**使用手机和电脑时要注意,让头部与身体尽可能保持直线。调整电脑显示器高度,目光平视,双肩自然下垂,腰部有支撑。不要把手机放太低,打字时尽量别低头。

◎**放松颈部肌肉:**不要长时间保持一个姿势,建议每隔一段时间就起身走动或适当活动颈椎,可以尝试低头、仰头、左右歪头以及摇头等动作。注意活动时缓慢,范围不要过大,还可以配合肩关节活动和扩胸运动。

◎**保持良好的睡姿:**睡觉时使用高度适合的枕头,枕头过高也会改变颈椎的正常生理曲度,相当于迫使睡觉的人整晚低头。

◎**注意颈部保暖:**日常也要注意颈部的保暖,避免风扇和空调直吹。颈部受寒会导致颈部肌肉张力增高,失去弹性,从而易于损伤。

综合武汉协和医院 原创黄玮 李翼

