



# 中西医结合缓解颈肩酸痛

◎青神康达骨科医院 袁 熙

现代人平时工作、学习、娱乐，一坐一整天，颈肩酸痛如影随形，难受得要命！别慌，今天我们就来聊聊怎么用中西医结合这“神兵利器”搞定它。

## 颈肩酸痛“元凶”大揭秘

**姿势“杀手”**：长时间低头看手机、伏案工作，颈椎长期处于非生理弯曲状态，就像一根被过度弯曲的弹簧，久而久之弹性丧失，引发酸痛。

**肌肉“罢工”**：久坐不动，颈肩部肌肉长期处于紧张状态，血液循环不畅，乳酸堆积，肌肉就像“罢工”的工人，在抗议高强度工作。

**风寒“偷袭”**：颈部受风寒侵袭，局部血管收缩，气血运行受阻，如同道路被堵，不通则痛。

## 西医疗法“精准打击”

**1.物理治疗“组合拳”**。热敷：用热毛巾、热水袋等热敷颈肩部，每次15~20分钟，促进血液循环，就像给堵塞的河道开闸放水，让气血顺畅运行。按摩：专业按摩师通过手法放松颈肩部肌肉，缓解肌肉紧张，如同给紧绷的琴弦松一松，恢复其弹性。牵引：利用牵引装置拉伸颈椎，增大椎间隙，减轻神经压迫，就像给狭窄的隧道拓宽，让神经这条“交通要道”畅通无阻。

**2.药物治疗“辅助出击”**。非甾体抗炎药：如布洛芬、阿司匹林等，具有抗炎、镇痛作用，能快速缓解疼痛，但不可长期大量使用，以免损伤胃肠道。肌肉松弛剂：缓

解肌肉痉挛，减轻肌肉紧张引起的疼痛，让肌肉重新恢复“乖巧”状态。

**3.手术治疗“终极武器”**。对于严重的椎间盘突出、椎管狭窄等疾病，经保守治疗无效时，可考虑手术治疗，切除病变组织，解除神经压迫，但手术风险较高，需谨慎选择。

## 中医疗法“妙手回春”

**针灸疗法“针到痛除”**：针灸通过刺激穴位，调节经络气血运行，达到通经活络、止痛的目的。比如针刺风池、肩井、天宗等穴位，就像给身体的“能量开关”按了一下，让气血快速流动起来，缓解颈肩酸痛。

**推拿按摩“手法神奇”**：中医推拿按摩手法多样，如滚法、揉法、拿法等，能疏通经络、行气活血、调整脏腑功能。推拿师根据患者具体情况，运用不同手法，如同技艺高超的工匠，精心雕琢，让颈肩部恢复健康状态。

**中药调理“标本兼治”**：根据患者体质和症状，中医辨证论治，开具个性化中药方剂。如风寒湿痹型可选用独活寄生汤，气滞血淤型可选用桃红四物汤等。中药通过内服或外用，从整体上调节身体机能，增强机体抵抗力，预防颈肩酸痛复发。

## 中西医结合“强强联手”

**术前术后“保驾护航”**：在手术前，通过中医调理改善患者身体状况，提高手术耐受性；手术后，运用中医康复治疗促进伤口愈合，减轻术后并发症，加速患者康复进程。

**急性期与缓解期“无缝衔接”**：在颈肩酸痛急性发作期，采用西医的物理治疗和药物治疗迅速缓解疼痛；在缓解期，运用中医的针灸、推拿、中药调理等方法巩固疗效，预防复发。

**身心同治“全面呵护”**：颈肩酸痛不仅影响身体健康，还会给患者带来心理压力。中西医结合治疗不仅关注身体症状的改善，还注重心理疏导，帮助患者树立战胜疾病的信心，实现身心全面康复。

## 日常预防“锦囊妙计”

**姿势要“正”**：保持正确的坐姿和站姿，避免长时间低头、弯腰，每隔一段时间起身活动一下，做做伸展运动。

**运动要“勤”**：选择适合自己的运动方式，如游泳、瑜伽、八段锦等，增强颈肩部肌肉力量，提高颈椎稳定性。

**保暖要“足”**：注意颈部保暖，避免受风寒侵袭，尤其是夏季空调房内，可佩戴围巾或穿高领衣服。

**枕头要“适”**：选择合适的枕头，高度以自己拳头高度为宜，软硬适中，保持颈椎正常的生理曲度。

颈肩酸痛虽恼人，但只要我们掌握正确的方法，中西医结合，积极治疗，同时做好日常预防，就能轻松搞定它，让我们的颈肩重新恢复活力，拥抱健康生活！🌞