

中医如何解决肩颈不适

◎黑龙江中医药大学附属第一医院 张明明

如今，低头看手机、久坐办公的人越来越多，肩颈酸痛、僵硬成了常见的“现代病”。很多人出现肩颈问题后，会纠结是去西医做检查，还是找中医调理。其实，中医在解决肩颈问题上有独特优势，尤其是推拿和针灸，不仅能缓解表面疼痛，还能从根源上调理身体。

中医眼中的肩颈问题：不只是“脖子疼”

1. 气血不通是核心原因

中医认为“通则不痛，痛则不通”。肩颈是头部和躯干连接的关键部位，这里分布着大量经络和血管。长期低头、姿势不当会压迫经络，导致气血运行受阻，就像水管被堵住一样，营养送不到肩颈肌肉，代谢废物排不出去，自然会出现酸痛、僵硬，严重时还会伴随头晕、手臂发麻。

2. “筋脉拘急”导致活动受限

“筋”在中医里指肌肉、韧带等软组织，肩颈的活动全靠“筋”的牵拉。长期保持一个姿势，或者受凉、劳累，会让“筋”变得紧绷、失去弹性，也就是“筋脉拘急”。这时候不仅转头、抬胳膊困难，还可能感觉肩颈像被“卡住”一样，按压时会有明显痛点。

3. 肝肾不足会加重问题

中医有“肝主筋、肾主骨”的说法，肩颈问题不仅和局部有关，还和全身脏腑功能相关。如果长期熬夜、过度劳累，会消耗肝肾的“精气”，导致“筋”得不到滋养、“骨”失去支撑，肩颈问题会反复出现，甚至越来越严重，比如稍微久坐就疼，休息后也难以缓解。

推拿与针灸：中医调理肩颈的两大“法宝”

1. 推拿：放松肌肉、疏通气

血，适合“僵硬酸痛型”

推拿就像给肩颈做“深度按摩”，但比日常按摩更专业。中医推拿会根据肩颈的经络走向，用按、揉、推、拿等手法，直接作用在酸痛的肌肉和穴位上。比如按压“风池穴”（脖子后面凹陷处）能缓解头晕，揉“肩井穴”（肩膀中间最高点）能放松肩部肌肉。

推拿的核心作用是“松筋通络”：一方面能放松紧绷的肌肉，缓解僵硬；另一方面能促进气血流动，把堆积的代谢废物“带走”，从而减轻疼痛。推拿适合平时感觉肩颈发紧、久坐后酸痛，没有严重骨骼问题（如骨折、脱位）的人。

2. 针灸：刺激穴位、调节脏腑，适合“反复疼痛型”

针灸通过刺激人体特定的穴位，激发经络气血的运行，调节脏腑功能，使人体恢复阴阳平衡，达到治疗疾病的目的。比如肩颈疼痛常扎“合谷穴”（手背虎口处）、“曲池穴”（胳膊肘外侧），这些穴位看似和肩颈无关，但通过经络能间接缓解肩颈不适。针灸的优势在于“标本兼顾”：不仅能快速缓解疼痛（比如扎针后几分钟就感觉轻松），还能调理脏腑。

3. 两者结合：效果更好，需遵医嘱

很多时候，中医会根据情况把推拿和针灸结合起来：先通过针灸疏通经络、调节气血，再用推拿

放松肌肉、巩固效果。但不是所有人都适合“组合调理”，比如皮肤有破损、怕针的人，可能更适合单独推拿；而疼痛严重、肌肉紧绷的人，针灸配合推拿效果会更好。

中医调理肩颈：这些注意事项要牢记

1. 选对中医机构，避免“不当操作”

一定要去正规医院的中医科或有资质的中医诊所，找专业的推拿师和针灸师。不正规的推拿可能用力过猛，导致肌肉损伤；不合格的针灸可能消毒不到位，引发感染。就诊时要主动说明自己的情况，比如有没有高血压、骨质疏松，方便医生调整方案。

2. 日常护理：姿势+保暖+锻炼，缺一不可

中医调理后，日常护理能让效果更持久。首先要改姿势，低头看手机时把手机举到视线水平，久坐时每隔30分钟抬头活动1分钟；其次要注意保暖，避免肩颈对着空调吹，冬天戴围巾，防止受凉导致经络堵塞；最后要适度锻炼，比如通过“米字操”（缓慢做低头、抬头、左右转头、侧屈动作）、游泳等增强颈肩肌肉力量。

3. 区分“适合中医”和“需先看西医”的情况

不是所有肩颈问题都能靠中医解决。如果出现这些情况，要先去西医检查：肩颈疼痛突然加重，伴随手臂无力、走路不稳；或者疼痛持续超过1个月，推拿针灸后没有缓解。

肩颈问题看似小，却会影响日常工作和生活。中医的推拿、针灸不是“万能药”，但能调理身体内部，帮助缓解不适、减少复发。关键是选对方法、做好日常护理，让肩颈保持轻松。☺