

### 经验之谈

## 上交叉综合征的训练方法

□谢克功

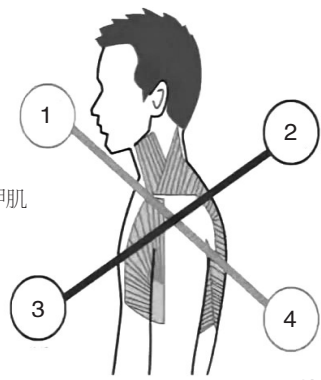
很多人认为,生活中的“小毛病”只要多加注意就能改掉。其实,并没有那么简单。如果形成圆肩驼背、头前倾等姿势,不仅会影响形体,而且肌肉力量也会失衡。下面介绍一种影响人形体、气质的病症——上交叉综合征。



上交叉综合征是指长时间低头伏案或过度锻炼胸部肌肉(忽视背部肌肉锻炼,且不进行胸部肌肉拉伸练习)造成相应部位肌肉不平衡(主要指胸大肌过紧及缩短,菱形肌和斜方肌中下束被拉长或软弱),形成头部前倾(颈椎正常弧度减少或变直)、含胸(圆肩)、驼背(胸椎曲度增加)、肩胛骨耸起等一系列形体的变化,导致颈肩部肌肉紧张酸痛、头痛、头晕、手臂麻木、呼吸不畅、心慌胸闷,甚至便秘等。

### 上交叉综合征示意图

- 1.无力(弱):颈深屈肌
- 2.过度紧绷(强):上斜方肌、提肩胛肌
- 3.过度紧绷(强):胸大肌
- 4.无力(弱):下斜方肌、前锯肌



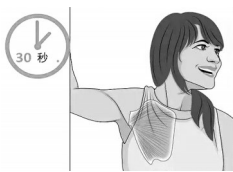
### 病因

过紧的肌肉:胸大肌、胸小肌、背阔肌、肩胛提肌、斜方肌上束、胸锁乳突肌、斜角肌。  
过弱的肌肉:菱形肌、斜方肌中下束、前锯肌、深层颈屈肌,以及使肩外旋的肩袖肌群。

### 放松过度紧张的肌肉

#### 胸肌拉伸

保持一侧前臂放于固定物上,身体重心缓慢向前倾斜施压,以拉伸胸部肌肉。保持该动作30秒,然后换另一侧进行,每天重复3组。



#### 斜方肌上部拉伸

左手放置于头部右侧,慢慢将头部向左侧移动,直到颈部右侧感到有明显拉伸感即可;将脸部转向左侧肩膀,使颈部持续感受到拉伸感,保持该动作不变,持续30秒后换另一侧。每天重复3组。



#### 背阔肌拉伸

抬起右手,左手握住手腕向左侧转动,下压,感觉背部有拉伸感即可,保持30秒,换另一侧进行以上动作,每天重复3组。



### 练习薄弱肌群肌肉力量

背部肌群锻炼(中下斜方肌、菱形肌、竖脊肌)、“小燕飞”动作。



取俯卧姿势,呼气挺胸,肩关节同时向后运动,头部与身体一起抬高地面,在最高点保持1秒,然后缓慢回到初始位置,一组15个,每天重复3组。

笔者推荐一个经典的肩关节练习(如图)。这4个练习基本可以锻炼到斜方肌的中束、下束,菱形肌,前锯肌和肩外旋肌群(冈下肌、小圆肌)。

深层颈屈肌强化练习:收下颌,固定头部不动,然后拉引弹力带。

总结 正确的身体姿势可以改变一个人的生活,改变形象,增加自信,减少受伤概率。如果训练方法正确,可以增强肌肉力量,缓解紧张僵硬的肌肉、关节和韧带。因此,长期进行以上动作练习,可以减少身体疼痛,提高生活质量。(作者供职于河南中医药大学第一附属医院)



## 经方治疗外感发热

□毛德西

张某,男,26岁,农民,于1976年夏季到笔者处就诊。患者收麦后,用凉水洗身,当风纳凉,至夜半身寒肢冷,随之发热,并有寒战,面赤身热,心烦不宁,唇舌干燥,口渴而饮,脉浮数有力。测体温39.6摄氏度,扪之通身干热无汗。

辨证:外寒郁闭,暑热内蕴,为表寒里热实证。

治疗:应用大青龙汤解表清里,少加生津清肺之品治之。

处方:生麻黄10克,桂枝10克,炒杏仁10克,生石膏30克,生甘草10克,生姜10克,大枣5枚,芦根30克。

当时,患者急取1剂,水煎2次,每次约500毫升,4小时内将两次药液服用完。患者服后汗出;翌日晨,体温降至38.2摄氏度,精神稍安,但时时欲饮。

二诊:在上方基础上减麻黄、桂枝均为5克,加麦冬30克。患者服用1剂后,体温降至36.8摄氏度,诸症若失。笔者嘱咐其多食稀粥以滋润营卫,恢复体力。

### 按语:

大青龙汤证多见于形体壮实之人,病在太阳经,所以寒热明显,但由于表寒郁闭较重,使里热难以透发,故呈现“体若燔炭”,无汗烦躁等。此乃表寒里热证,但也反映正邪交争之势正炽;若是体虚之躯,寒邪可能直入三阴,而出急性呕吐泄泻之患。仲景为后人明确此方奥义,特指出:“不汗出而烦躁者”,其中“不汗出”尤为重要,故治疗当以汗法为宜。《素问·生气通天论篇》记载:“体若炭,汗出而散。”应用大青龙汤乃为对证之举。由于汗多伤阳,故仲景于方后告诫医者:“一服汗者,停后服。若复汗,汗多亡阳,遂虚,恶风,烦躁,不得眠也。”该患者有暑热伤阴之证,故先后加入芦根、麦冬,以滋填肺胃之阴,不会因汗出而致气阴两伤。(作者供职于河南省中医院)

### 单方验方

#### 治小儿遗尿方

生龙骨30克,桑螵蛸10克,益智仁15克,麻黄5克。先将龙骨加水适量,小火煎30分钟,然后加入其他3味药材,再煎20~30分钟。每天1剂,分2~3次服完。

#### 治中耳炎方

用过氧化氢或生理盐水清洗患耳耳道,拭干,将西瓜霜对准耳道,喷入患处,每天2次。

#### 黄褐斑外洗方

茜草、白芷各10克,赤芍、苏木、红花、厚朴、丝瓜络、木通各15克,紫草30克。加水2000~3000毫升煮沸15~20分钟,外洗面部并用干净纱布或毛巾蘸药液湿敷,每天2~3次,每剂可用2~3天。

#### 治膀胱结石方

新鲜鹅不食草200克,洗净,捣碎取汁,加白糖、白酒少许,一次服用完。每天1剂,连服5~10剂。

#### 治病毒性心肌炎方

西洋参6克,生黄芪50克,红花10克,丹参15克。水煎3次,合并药液,分3次服用,每天1剂。心动过缓者,加附子、麻黄;快速型心律失常者,加苦参、僵蚕;心悸、多梦者,加龙齿、夜交藤;胸痛甚者,加蒲黄、郁金。

(以上验方由刘建民提供)

本版药方需要在专业医生指导下使用

### 中药用法

## 哪些中药可以治疗胃炎

□陈吉好

#### 苏梗、佛手片

这两味中药当属治疗胃炎首选药,两者均有行气和胃的功效,可祛除患者胃胀、嗝气等。如果患者舌苔较腻,还可以加用藿香梗,以加强化湿作用。此外,藿香梗和苏梗合用还有抑菌的功效。

#### 砂仁、陈皮

这两味中药具有化湿理气的功效。砂仁芳香健胃,与陈皮合用,可增强患者胃肠运化功能,还有抑菌、抗溃疡作用。砂仁中含有挥发油,不宜久煎,在煎药时要后下。

#### 黄连、吴茱萸

黄连具有清热燥湿、泻火解毒的功效,是泻心火的主药(这里所说的心火实际上是指胃火或胃热)。药理研究证实,黄连是一味治疗消化道炎症的广谱中药抗生素。将黄连与具有温中降逆功效的吴茱萸合用,可起到辛开苦降、止痛作用,对由胃气上逆引起的胃痛、泛酸等有较好疗效。此外,黄连与山楂(能促进胃酸分泌,且有抑菌作用)合用,可治疗萎缩性胃炎。

#### 丁香、功劳叶

丁香具有温中降逆的功效,可治疗反胃、呕吐等,也是治疗口臭的良药。功劳叶原是一味养阴补虚药,因为含有小檗碱,所以也具有泻火解毒、清热燥湿的功效。药理研究证实,丁香和功劳叶都有较强抑菌作用,可谓是中药中的广谱抗菌药、抑菌药,两者对患者损伤的胃黏膜均有保护作用。但是,根据中药“十九畏”原则,丁香不宜与郁金合用。

#### 芙蓉叶、金银花、蒲公英

这三味中药都是清热解毒的常用药。药理研究证实,它们对众多细菌有抑制或杀灭作用,可治疗人体内外各种炎症,尤其对胃炎患者的胃黏膜充血、肿胀和糜烂有良效。

(作者供职于浙江省舟山市岐仁堂中医诊所)

## 第43次全国特色医疗名医学术交流暨肝胆脾胃病、糖尿病论坛的通知

本次会议是由中国民间中医药研究开发协会特色医疗分会、全国中医科技推广先进单位北京聚医杰医药科学研究院、中国医疗卫生信息网联合主办的中医药学术会议,定于2019年8月26~27日(8月25日报到)在江西省九江市庐山市召开。特邀各级中医特色医疗名医,肝胆脾胃病、糖尿病中医药防治专家,乡村中医、民间中医,中医医术确有专长人员,中医养生保健工作者参会。

### 会议内容

- 一、学习《中医药法》。
- 二、特邀有关专家作中医防治肝胆脾胃病、糖尿病等方面的学术讲座和培训。
- 三、评选特色医疗、肝胆脾胃病、糖尿病等方面的优秀人才、优秀论文及成果。
- 四、代表们作经验交流。
- 五、请有关专家作“中医医术确有专长人员医师资格考核政策”解读和指导。

### 会议征稿

征集中医药治疗肝胆脾胃病、糖尿病,以及各种常见病、多发病等方面经验介绍的论文;稿件需打印,限2000字左右,并附作者简介,在8月15日前寄会务组评审。

### 会议时间及费用

8月25日全天为会议报到时间,8月26~27日为学术会议及培训时间,8月30日返程。每位代表需交参会报名费300元,会务及资料培训费1500元。会议期间食宿统一安排,费用自理。

### 用自理。

本报道者凭报纸参会可减免会务费800元。

### 有关说明

- 一、凡参会代表均颁发纪念奖章、纪念品及学习交流培训证书。
- 二、本次会议将评选特色医疗人才、中医脾胃病克星、中医肝胆病克星、中医糖尿病克星等优秀人才,详情电话咨询。
- 三、会议期间住房紧张,带家属者需提前联系。

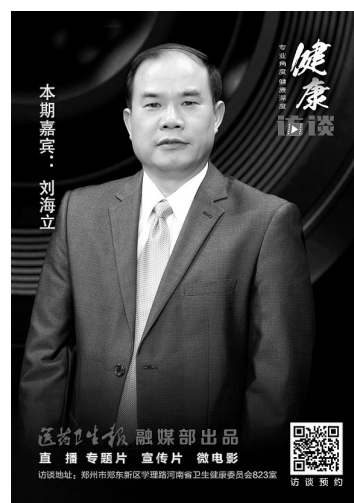
### 报名方式

请在8月15日以前将参会报名费、交流论文(无论文者也可报名)、个人技术简介、申请评选优秀学术成果、优秀论文、优秀人才等材料,2寸照片(3.5厘米×5.3厘米)4张,用快递寄北京市100036-98信箱庐山会议会务组叶续宗收,邮政编码:100036。信封上注明“庐山会议”报名。

联系电话:(010)83210238、18511329528、18515917952、18500577884。或加微信j570405报名。

汝州市济仁糖尿病医院  
党支部书记、业务副院长刘海立:

## 预防糖尿病合并低血糖应该这样做



扫码看视频

### 专家介绍:

刘海立,主任医师,汝州市济仁糖尿病医院党支部书记、业务副院长;任河南省医学会糖尿病学分会委员,河南省健康管理学会内分泌病健康管理专科分会委员,平顶山市医学会糖尿病学专业委员会常务委员;发表医学专业学术论文30余篇,获国家发明专利3项。

### 擅长领域:

他擅长各种类型的糖尿病及并发症诊治,尤其是糖尿病性肾病、高血压病、高尿酸血症、痛风的诊断与治疗。

本版未署名图片为资料图片

### 稿约

本版是以中医药为主要内容的“医生园地”,内设《中西合璧》《针推论衡》《四诊合参》《临证心语》《中药用法》《名医堂》《验案举隅》《经验之谈》等栏目。  
稿件要求:尽量原创,言之有物,具体可行;1000字以内;可以用小故事开头,以增加趣味性。  
联系人:朱忱飞  
电话:(0371)85966391  
投稿邮箱:5615865@qq.com  
邮政编码:450000  
地址:郑州市金水东路与博学路交叉口东南角河南省卫生健康委员会8楼医药卫生报社编辑部。