



颈部疼痛需要手术治疗吗?

颈部疼痛简称颈痛，多和颈部外伤、颈椎病、颈部纤维组织炎、颈椎结核或肿瘤等有关，主要表现为颈部不适、局部疼痛和活动受限等，姿势不正、劳累过度或者寒冷刺激常会导致症状加重。

颈部疼痛常见于颈部外伤、颈椎病、颈部结核、肿瘤及颈部软组织损伤等，其中颈椎病最为常见。

广西国际壮医医院骨关节与脊柱科主任、主任医师、博士张文捷介绍：颈椎病是造成颈部疼痛的最主要的原因。人体脊椎的最上7个脊椎骨的部位即为颈椎，其下是12个胸椎、5个腰椎以及臀部的骶、尾骨。每一节椎骨之间由坚韧并富有弹性的椎间盘相连接，使脊椎可以完成多方向的运动，并可有效缓冲运动震荡。第一和第二颈椎之间的结构比较特殊，

两椎之间没有椎间盘结构，而是环状的第一颈椎环绕于第二颈椎的齿状突起的结构，这是颈椎旋转活动的主要发生区域。

颈椎病是指颈椎椎间盘退行性改变及其继发的相邻结构病理改变压迫其周围的(神经、血管等)而出现颈部僵硬、疼痛，进一步可出现上肢疼痛麻木、走路不稳、下肢无力等症状的一类慢性疾病。

颈椎病好发于中老年人群，但现代社会生活工作方式的改变，长期伏案工作，尤其是电脑、手机的广泛使用，“低头族”“手机族”，也包括不良的睡姿、不恰当的颈椎活动等慢性劳损会显著加速颈椎间盘退变老化，使颈椎病呈现年轻化趋势。轻则表现为脖子不适、酸困，重则出现颈部疼痛、上肢麻木甚至头痛、头晕等症状，导致

日常行动、工作不便；长期的疼痛还会严重影响日常工作与休息，并对情绪状态造成极大的干扰。

日常生活中，颈椎病应该如何预防？张文捷认为，养成良好的工作和生活习惯可预防。

1. 养成良好的生活习惯

不良的生活习惯对颈椎的损害非常大，如斜靠在床头看书、长时间低头玩手机、伏案工作时间长等，这些不良习惯会导致颈后部肌肉拉长，长时间会使颈后部肌肉劳损，肌肉无力。久坐的上班族和学生要注意保持正确的坐姿，经常低头的人每半小时应活动颈部，避免颈部长时间保持一个姿势；睡觉时注意枕头高度合适，枕头宜衬垫于颈项部的空隙中，确保颈项部的支撑；同时注意走路时不要低头，要抬头挺胸，这样

可减少颈椎的压力。

2. 平时多运动

工作或久坐之余，要有意识地进行颈背部肌肉锻炼。颈背部肌肉功能锻炼提倡适度运动，多仰头，比如可以放风筝、游泳、打羽毛球等，有利于颈椎康复。国际流行的麦肯基拉伸训练，中医类的八段锦、易筋经等都有助于颈椎保健作用。同时中医点穴手法治疗颈椎也有独特疗效，最常用的穴位就是风池穴和风府穴，经常点按对颈椎病症状有缓解作用。要少做使颈椎过度活动的高强度运动及反复晃头和做“米”字操，因为颈椎解剖结构相对于胸椎稳定性欠佳。

3. 注意颈部保暖

保暖是颈椎疾病预防非常重要的措施。颈部受凉会使原有的颈椎问题加重，导致肌肉僵硬，灵活性下降。暑热天气应避免颈部空调直接吹，寒冷天气避免颈

部外露，可以穿高领衣物、围巾等保护颈椎。

对于颈椎病的治疗，张文捷表示，大部分患者经保守治疗可获得缓解或痊愈，但是有少部分患者需要进行手术干预。

1. 保守治疗：颈椎的保守治疗有颈背部肌肉功能锻炼、牵引、物理治疗、药物和传统医学等。可通过针灸治疗、推拿治疗、红外线照射疗法、超短波疗法以及超声波疗法等，疏通颈部的经络气血，改善颈部的血液循环，有助于缓解颈部僵硬以及疼痛的症状。

2. 手术治疗：对于正规保守治疗确实无效，且严重影响生活和工作者，尤其是出现行走不稳、无力的症状时，往往是颈脊髓受压所致，建议手术治疗。手术方法有颈椎的前路和后路开放性手术，也可采取微创术式，如内镜下Key-hole手术和椎间盘内射频、激光等间接减压方式。专业医生会根据实际情况选择性价比较高的术式。
(黎佳)

老年人春季要“五少”

少湿：“湿邪”是“六淫”之一，当人体正气不足，抵抗力弱时，“湿邪”就会侵犯人体，引起疾病。春季雨水增多，风力强，这个季节，风湿及关节炎极易发作。因此，春天应注意控制室内湿度，勤晒被褥，不要在早晚等湿气大的时候到户外运动，运动时如果出汗，要及时擦干。

少酸：传统医学认为，五行中肝属木、味为酸，脾属土、味为甘，木胜土。春天肝气旺，肝旺容易伤及脾脏，脾与胃又关系密切，故脾弱易妨碍脾胃对食物的消化吸收。所以春季应少食酸味，以免肝气过旺，需增加甘味以养脾气。春季饮食可以多选择麦类、薏苡仁、豆类及豆制品、水果、海产品、蛋类、梨、香蕉、莲藕、芹菜、菠菜、鸭肉、海带等，尤其是老年人，应少食用那些黏冷肥腻、难以消化的食物，以免影响脏腑功能。

少冻：春季养生要遵循“春捂”的原则，不宜突然减衣，要注意防寒保暖，以助人体阳气升发，抵御外邪侵袭；不宜过早摘下帽子、围巾，避免风寒头痛、感冒伤风，若在早春疏于保护，颈椎病、肩周炎等就会乘虚而入，尤其是已经有骨质增生的老年人，还容易出现局部肿胀、症状加重等，尽量穿着棉鞋或垫双厚鞋垫。

少懒：春季是万物生发，推陈出新的季节，应常到户外春游踏青、放风筝、登山、打太极拳等，尽情呼吸新鲜空气，荡涤体内污气，增强心肺功能，还可以沐浴和煦阳光，杀死皮肤上的细菌和病毒，增强机体免疫功能。老年人在春季锻炼不宜过早，应在太阳初升后外出锻炼；不宜空腹锻炼，晨练前宜喝些热饮，如牛奶、咖啡、麦片等，以补充水分，增加体内热量及血容量，加速血液循环，防止脑血管意外；锻炼时尽量选择舒缓一些的运动，不宜过于激烈和持久，要量力而行，循序渐进，防止发生意外。

少怒：按照传统中医理论，五脏之间存在着相生、相克的关系，如果由于气候、情志、饮食等因素，造成某些脏腑生理机能太过或不及，就会破坏机体动态平衡，出现疾病。春季若情绪过于急躁或起伏过大，容易导致肝气郁滞，伤到脾脏等。所以在日常生活中，要做到心胸开阔，为人大度，凡事不要斤斤计较，少发脾气，保持身心健康。

(朱广凯)

经常搓腿预防跌倒

人们常言：“树老先老根，人老先老腿。”中老年人因为腿部力量衰退，容易跌倒，加强腿部的锻炼十分重要。以下几种锻炼腿部的方法，可以预防衰老，减少跌倒。

甩腿 手扶椅背，一腿固定，另一条腿抬起一定角度，以身体能保持平衡为宜，在空中画圈，做完还原，稍稍休息，换腿做，早晚各做5~6次。

干洗腿 干洗腿能够起到活血化瘀，增强腿力和关节韧带柔韧性，减少老人跌倒的几率。锻炼

前最好活动一下四肢，用双手握住一侧脚腕，自下往上揉搓20次之后，换另一条腿做。

揉腿肚 经常揉腿肚的“承山穴”(位于小腿后面正中)，可舒筋活络，对缓解腰背疼痛、小腿痉挛等效果良好。一般每日1~2次，每次10

分钟左右，以有微微酸胀感为度。

扭膝 膝盖是人体较脆弱的关节，平时要加强锻炼。双脚并拢，微微下蹲，双手按住双膝，以膝关节带动腿部顺时针转10次，逆时针转10次，每日1~2次。

旋转幅度要尽量大，让双腿由弯曲到伸直，再由伸直到弯曲，每次都做到极限。能增强膝关节韧性。

(胡佑志)



灵芝是一味安神药，为多孔菌科真菌赤芝或紫芝的干燥子实体。分布于我国华东、西南地区及河北、山西、江西、海南、广东、广西等省区。《中国壮药材》记载其性微热，味淡。能调龙路，通气道、谷道，补气养血。临床于年闹诺(失眠)，兰奔(失眠)，白冻(泄泻)，高血压，冠心病，埃病(咳嗽)，慢性肝炎，墨病(哮喘)，矽肺。

灵芝性味甘，平。归心、肺、肝、肾经。其药理成分非常丰富，含有多糖、核苷类、呋喃类、甾醇类、生物碱、三萜类、油脂类、多种氨基酸及蛋白质类、酶类、有机锗及多种微量元素等成分，具有补气安神、止咳平喘、强心、健运脾胃的功能。

可煎汁服用，也可泡水、煮粥或煲汤用。

据传，秦始皇为了长生不死，派徐福带领三千童男童女到蓬莱仙岛去寻找不死之药灵芝仙草；流传至今的脍炙人口的《白蛇传·盗仙草》中，更是绘声绘色描述白蛇白素贞为了让许仙“死而复生”，上仙山盗来灵芝仙草。从这些传说中反映出古人对灵芝的信奉，认为灵芝是世间不可多得的还魂仙草，能救危急病起“死”回生。

临床应用：

1. 用于气虚血少、脾胃虚弱、食欲不振、神疲乏力、便溏，以及肝肾不足、腰酸目眩等症。可单用煎汤常服或制成各种灵芝制剂服用，也可以配伍人参、当归、黄芪使用。冠心病、高血压、高血脂、慢性胃炎以及各种原因导致的白细胞减

灵

芝

少症，均可参照此辨证用之；对癌症患者放疗、化疗后出现的体虚乏力、心悸、失眠、盗汗、血细胞下降等，若和党参、黄芪、白术等扶正药配伍使用，亦有好的效果。

2. 用于心神不安属心脾两虚、气血不足者，证见心悸健忘，失眠多梦，体倦神疲。可单味研末吞服，或与当归、白芍、酸枣仁、龙眼肉等养血安神药同用。亦可用灵芝糖浆、灵芝胶囊等服用，亦有一定疗效。

3. 用于肺虚气弱，咳嗽不已者。治疗慢性支气管炎，各种灵芝制剂对喘息型病例的疗效较好，对咳、喘、痰三种症状都有效果。服后感觉胸部舒畅，咳嗽减轻，同时食欲、睡眠改善。

用法用量：
内服，煎汤3~15克；研末冲服1.5~3克；或入

丸、散，或浸酒，制膏。

验方：

1. 治积年胃病：木灵芝1.5克，切碎，用老酒浸泡服用。

2. 治神经衰弱，心悸头昏，夜寐不宁：灵芝1.5~3克，水煎服。

3. 治慢性肝炎，肾盂肾炎，支气管哮喘：灵芝焙干研末，开水冲服，每日3次，每次0.9~1.5克。

4. 治冠心病：灵芝切片6克，加水煎2小时服用，早晚各1次。

5. 治矽肺：灵芝酊内服，每日3次，每次10毫升。

6. 治疗口疮：灵芝研碎，桐油调敷患处。

7. 治疗鼻炎：灵芝500克，切碎，文火水煎2次，每次3~4小时，合并煎液，浓缩后用多层纱布过滤，滤液加蒸馏水至500毫升滴鼻，每日2~4次，每次2~6滴。
(蒋官军)