

一个伤害脑血管的动作，你可能正在做



提到伤血管的因素，很多人会想到高油高盐的饮食、久坐不动的生活习惯、不可逆的年龄增长……

但心内科医生提醒，有一件你每天都会做的小事，正无声无息地伤害头颈血管，这便是习惯性低头。

长期低头，给头颈血管3个“暴击”

中山大学附属第三医院心血管内科副主任医师刘定辉表示，习惯性低头会从3个方面让头颈血管受损。

血管受压，脑部供血亮红灯

大脑代谢活跃，是名副其实的“耗氧耗血大户”。长期低头会让颈椎被迫弯曲，偏离正常的生理曲度。

颈部肌肉持续紧张，进而压迫穿行于肌肉间的椎动脉和颈动脉，导致血流速度减慢、脑部供血供氧不足。

初期表现包括体位改变时头晕、晨起昏沉、起身发蒙。若长期忽视，不仅会加重颈椎退变，还可能引发频繁的头晕头痛。中老年人若存在血管老化，叠加风险更需警惕。

神经受压，引发上肢麻木

颈部不仅有血管，还有密布的神经丛。长期低头会让颈椎“错位”、肌肉痉挛，压迫穿行其间的神经。

当神经受压时，典型的信号是上肢发麻、指尖发胀、抬手无力，甚至半夜被麻醒，这些症状往往被误认为是“缺钙”或“累了”，长此忽视可能造成神经不可逆的损伤。

头颈循环紊乱，导致连锁问题

长期低头会引发局部肌肉酸痛与僵硬，这也是“富贵包”和颈椎曲度变直的常见诱因。

当颈椎发生退行性病变或周围肌肉痉挛时，会刺激颈部的交感神经，引起反射性的心动过速、胸闷或血压波动。

临床上，将由颈椎病变引发的这类心血管症状统称为“颈心综合征”。

3个习惯性动作趁早改了

广东省中医院大骨科主任林定坤提醒，以下3个最常见的低头场景对头部血管和颈椎尤为不利，看看你中了几个。

低头吃饭

吃饭时习惯性把头埋向碗边，脖子前伸、背部弓起。这个姿势会让颈椎承受的压力暴增，经常如此将影响大脑供血。

正确做法：挺腰端坐，端起碗用餐，将饭菜送至嘴边，而不是埋头吃饭。

虾系坐姿

很多上班族一忙起来，就控制不住脖子前倾：整个人窝进工位的椅子上，背部悬空、腰胯后塌、脖子前探，像一只弓着背的虾。

这个姿势短期内确实舒服，但头颈前探会牵拉颈部血管，长期可导致脑供血不足、头晕头痛。

正确做法：坐着时臀部坐满椅面，不建议仅坐椅子的前半部分；腰背自然直立，腰后垫一个小靠枕，双脚平放地面。

低头玩手机

这是现代人最普遍的“血管杀手”，头部前倾时，颈椎负重成倍增加：前倾60度时负重可达25公斤，相当于脖子上骑了一个6岁儿童。

这种持续的力学牵拉，不仅加速颈椎退变，更会压迫椎动脉和颈动脉，影响脑部血供。

正确做法：将手机举到与视线齐平的高度，每玩30分钟活动一下颈部。

如何改善低头带来的伤害？

刘定辉表示，要想避免头颈血管“受伤”，就得从改变习惯开始。

把屏幕“抬”起来

看手机时尽量举到与视线齐平，用电脑时把显示器垫高，让目光自然平视，不低头或憋腰。

给低头“设闹钟”

每低头30分钟，就起身活动1分钟，可以倒杯水、远眺窗外，或者去趟洗手间，顺便耸肩放松肩膀。

拒绝“躺平”看手机

侧卧、平躺低头会给颈椎和血管带来双倍负担，建议睡前尽量放下手机，别让脖子持续“加班”。

增加颈部肌肉力量

肩颈肌肉训练对预防低头尤为重要，以下6个动作快练起来。

1. 懒猫弓背：“手扶椅背弓弓背，拉伸脊柱背不累，像只猫咪伸懒腰，肩背放松不疲惫。”该动作每组6~10次，重复2~4组。练习过程中会有轻度酸痛和牵拉感，不该有明显的疼痛。

2. 四向点头：“四向把头点，锻炼颈和肩，动作很简单，贵在每天练。”练习时注意保持躯干正直，用力不可过大。每组5次，重复3~5组。

3. 靠墙天使：“背部紧靠墙壁，外展打开双臂，贴墙缓缓而上，徐徐回到原状。”该动作每组6~10次，重复2~4组。

4. 蝴蝶展翅：“双肘平举要到位，向内收紧别怕累，像只蝴蝶展翅飞，改善含胸和驼背。”需注意，双臂形成“W”形时应保持2秒。每组进行10~15次，重复2~4组。

5. 招财猫咪：“手臂一上一下，交替重复多下，勤练加强肩部，肩肘功能不差。”该动作每组进行10~15次，重复2~4组。

6. 壁虎爬行：“身体稳定向前压，双手扶墙往上爬，上下重复需多次，配合呼吸练肩胛。”该动作每组进行10~15次，重复2~4组。

最后提醒大家，如果本身有颈椎疾病，建议咨询医生后再进行训练。

据新华社微信公众号综合生命时报

中医针灸科学 辅助孤独症康复

在浩瀚星河中，有一群特殊的孩子，他们眼神清澈却回避对视，听力正常却对呼唤充耳不闻，他们是孤独症患者。在现代医学康复体系之外，源于岭南、扎根临床的靳三针疗法，正作为一种辅助手段，尝试为这些“星星的孩子”点亮前行的道路。

靳三针并非三根针，而是一种临床针灸处方流派。该疗法以头部取穴为主，强调“三针”成组。常用的核心穴组包括：位于额部的“智三针”主攻智力，头顶的“四神针”主调神志，颊侧的“颞三针”改善运动，后脑的“脑三针”平衡感官。通过将这些穴组进行配伍，并结合辨证随证加减配穴，形成了一套治疗儿童脑病的特色方案。

中医理论认为，脑为“元神之府”，主宰精神与思维活动。孤独症属于“语迟”“童昏”等范畴，病机多归结于元神失养、心神不宁。针刺头部特定穴位，可以疏通头部经络气血，调节大脑功能，这正是靳三针的理论基础。

在临床研究中，靳三针以头部穴组为核心，常用主穴包括四神针、定神针、智三针、颞三针、脑三针等。医师会根据患儿证型配穴，如肝郁气滞加合谷、太冲，痰迷心窍加丰隆、大陵，肾精亏虚加太溪。治疗通常每日1次，每周5~6次。操作时，头部采用平刺法，针尖呈30°~45°角刺入帽状腱膜下，留针30~60分钟不等。对于配合度较低的患儿，可先缩短留针时间，待适应后再逐步延长。

需要明确的是，靳三针并非孤独症的“替代疗法”，而是综合干预的补充手段。临床实践中，该疗法常与行为干预、游戏疗法、康复训练等相结合，形成多维度的干预方案。研究显示，靳三针主要从语言接受与表达能力、社交行为及运动适应性等维度协同起效，而非直接“治愈”孤独症的核心障碍。因此，在临床应用中，针灸医师应与康复团队密切配合，将靳三针纳入整体治疗方案，而非作为孤立的干预措施。

作为针灸医师，保障患儿安全是第一要务。操作时须使用一次性无菌毫针，避免交叉感染。头部血管丰富，出针后需用干棉球按压止血2~3分钟。电针刺激较强，不适合合并心律失常或癫痫的患儿。对于恐惧针刺的患儿，建议家长采用固定抱姿，将患儿坐立于双腿上，双手固定其上肢，使其背部紧贴家长胸口，以防因挣扎导致断针等意外。

孤独症康复是一场漫长的旅程，没有捷径，也无“神针”。靳三针或许不能立刻驱散黑暗，但每一根精准刺入的银针，都承载着中医的智慧与医者的用心。它们如同黑夜中亮起的一盏盏星灯，虽不炽烈，却能为孩子照亮一小段前行之路。

据大河健康报