

肩胛骨缝疼如何调理？

不少老人一觉醒来肩胛骨缝疼，感觉像是背了大石头，僵硬酸胀，可能并不是肩胛骨本身的问题，与含胸驼背、躺着玩手机、低头伏案等生活习惯有关，需要及时调整。

抬起头

放松肌肉筋膜

黑龙江鸡西矿业集团总医院骨科谢新辉：早晨起来感觉肩胛骨周围疼痛，活动才能慢慢把肩展开，不少人认为是肩胛骨的问题，其实与肌肉筋膜有关。

肩胛内侧重灾区：

不少肌肉筋膜能将颈、肩、背连接在一起，如果平时长期伏案低头，会牵拉整个颈肩背部的肌肉筋膜，累积细小的撕裂，导致过度紧张，尤其是肌肉和骨骼连接的部位，肩胛骨内侧就是“重灾区”。

肩胛硬到头面疼：

此类人群肩胛骨内侧有明显的痛点，有时候自己能摸到筋结，用力按

压会诱发疼痛，可能连带上肢麻木、过电般刺痛，放射到头面部，甚至眼眶疼。活动可以改善症状，因此不少人容易忽视，其实不宜拖延，越早处理效果越好。

治颈椎有助改善：

此类人群中，不少是颈椎曲度发生明显改变，或有韧带钙化，也可能是颈椎间盘突出压迫到了神经（尤其第6、7节颈椎的神经根），此

时如果适当治疗颈椎，也有助缓解肩胛骨痛。

明确情况保守治：

这种情况一般以保守治疗为主，可以口服缓解肌肉痉挛的药物；口服或外用抗炎镇痛药，缓解疼痛；针灸、手法治疗快速放松局部紧张等。若痛点比较深层，或找不到明显筋结，需检查胆囊、心肺等其他原因。人民日报健康号 @想好好做医生的胖子

夹脊柱

锻炼激活肌肉

广州中医药大学第一附属医院康复中心鲍治君、林敏：不少人反复肩胛骨缝疼，甚至需要在痛点上用力按几下，或在突出的墙面撞两下才舒服，可能与菱形肌劳损有关。

生活习惯引疼痛：

菱形肌附着在肩胛骨内侧缘，不少生活习惯都可能引起疼痛。比如圆肩、含胸、驼背、探头等不良体态，低头、侧卧、趴着看手机，长时间架起一侧上肢等。菱形肌非常薄弱，又往往处于紧张状态，就产生了慢性痛点。

锻炼激活菱形肌：

除了按摩放松菱形肌，更重要的是锻炼激活，

肌肉有力、肩胛骨稳定，骨缝痛才能康复。

站立后双手握拳掌心向前，双上肢伸直并上举，比肩略宽，保持前臂不动，双手下拉，上臂与躯干夹紧并挺胸，呈“W”形，肩胛骨顺势向脊柱夹紧（背部发力）持续5秒，一组10次，每日2~3组。

站立后上臂贴在躯干两侧，前臂与肩同宽，屈肘90度，四指

握拳拇指打开外旋，前臂保持高度向外打开至最大，肩胛骨向脊柱夹紧，持续5秒，10次为一组，每日2~3组。

剧烈疼痛多留意：

在菱形肌急性损伤，局部充血水肿、疼痛剧烈时，不宜激活锻炼；肩胛骨缝疼痛，伴随颈部不适和手麻，且凌晨疼痛剧烈，可能是颈椎病引起神经卡压，不可自行锻炼，要及时就医。

■保健提示

补水养生有蜜膏

北京中医药大学东方医院营养科 魏 帽

立秋之后伏天还没有结束，暑热加上秋燥，补水仍然是日常养生很重要的一件事。

对于平时不喜欢喝白开水或淡茶水的人来说，适当冲调一些味道较淡的蜜膏也是可以的。

蜜桑葚

将适量桑葚，洗净控干，放入干净的瓶子，倒入足量的蜂蜜，密封后放入冰箱冷藏保存，每天服用一勺，用常温水冲泡饮用即可。

桑葚的花青素含量较高，可以帮助眼睛抗氧化，还含有丰富的膳食纤维，可以促进肠道蠕动，适当进食有助肠道通畅，改善便秘。加工制作时放入蜂蜜，能够适当延长桑葚的保存时间，将二者一同吃掉，更可以获得更多的营养素。

蜜柠檬

取适量柠檬洗净，擦干表皮水分，切片后放入干净的瓶子，倒入足量的蜂蜜，密封后放入冰箱冷藏保存。每天服用一勺，用常温水冲泡饮用即可。

柠檬芳香气浓，而且富含维生素C和柠檬酸，加入蜂蜜又可以中和柠檬的酸味，更好入口。在炎热、干燥的天气里来一杯酸甜的柠檬水，缓解口干烦躁，增加食欲。

桂圆参蜜膏

将桂圆干（去核）、西洋参（洗净晒干）放入干净的瓶子中，加入足量的蜂蜜后密封，放入冰箱冷藏保存，每天取一勺，用常温水冲泡饮用即可。

桂圆可以生津、安神、润五脏；西洋参能够益气生津，而且不会滋生内热；蜂蜜润燥。这三者搭配制成蜜膏，适合体虚人群调养。有内热、气滞的人群不宜饮用。

四招测测运动迟缓

北京老年医院主任医师 吴玉英

起床、翻身、行走、转身缓慢或停顿，不少帕金森病的老人注意不到运动迟缓的问题，以为是自身衰老的表现。其实通过四招就能测试是否有运动迟缓。

手指敲击：大拇指与食指尽量分开，以最快速度相对敲击10次，左右交替。

手握拳头：手掌尽量张开，以最快速度连续握拳、张开10次，左右交替。

脚趾敲击：舒适坐在有直背、把手的椅子上，双脚平放，脚跟不抬起，尽量以最大幅度、最快速度用脚趾拍地10次，左右交替。

抬脚跺地：同样坐在椅子上，抬高脚，尽量以最大幅度、最快速度跺地10次，左右交替。

观察四种动作的速度，留意是否有迟疑或停顿，动作完成的幅度是否有越来越小的趋势。



老年人泪液分泌减少、睑板腺功能障碍等，容易出现眼睛干痒、视力模糊、刺痛等干眼症的情况。广东省佛山市第二人民医院眼科目前设有干眼治疗中心，开展眼部熏蒸SPA、睑板腺按摩、OPT强脉冲光治疗、眼表分析仪等方式，诊疗干眼症，改善不适。干眼人群日常也可以用热毛巾或蒸汽眼罩敷眼睛（不宜超过20分钟）缓解视疲劳，也可在医生指导下选择模拟泪液基本成分的人工泪液，补充水分、脂质成分或黏蛋白。图为该科医务人员为患者做干眼治疗。

医院供图