

肩颈酸痛像上刑？康复妙招给你松绑啦！

彭华英

四川省成都市简阳市人民医院康复科

【中图分类号】R16

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2025) 03-089-01

忙碌的现代生活中，肩颈酸痛就像是一位不速之客，总是悄无声息地造访，令人倍感不适。仿佛背着无形的“枷锁”，让人举步维艰。然而，别担心，生活中有许多简单的妙招，能够帮助大家从肩颈酸痛的“劫持”中解脱出来。接下来，让我们一同了解这些“松绑”技巧，让生活回归轻松自在。

1 肩颈酸痛的“不速之客”

肩颈酸痛，听起来似乎是个相当普遍的烦恼，尤其是在工作、学习压力巨大的今天。有时一天繁忙的工作结束后，我们会感觉肩颈部位仿佛在抗议。有趣的是，肩颈的“抗议”并不是毫无根据的，它可能是长期的不良姿势、过度紧张或者不当运动的“副产品”。在长时间盯着电脑屏幕或者使用手机时，我们的头部容易前倾，这种姿势会让肩颈部位的肌肉长期绷紧。与此同时，精神压力的积累也会导致身体不自觉地紧张，增加肩颈肌肉的负担。了解这些原因后，我们就更能正确看待肩颈酸痛，不再对这些症状感到过于焦虑。

2 放松肌肉，轻松自如

为了缓解肩颈酸痛，首先要做到的就是放松紧绷的肌肉。您可以尝试一些简单的运动，比如转动头部，轻轻耸肩，让肩部肌肉得到充分的放松。同时，定期的全身伸展运动也能帮助缓解肩颈的紧张感。若条件允许，每小时给自己一个站起来活动的时间，让身体从同一姿势中解放出来。此外，合理调整工作环境也至关重要，比如选择符合人体工学的座椅，调整电脑屏幕的高度，确保您的脖子和肩膀能够保持自然放松的状态。

在日常生活中，一些简单的辅助工具，如热敷袋或颈枕，也能在一定程度上帮助您放松肩颈部位，提供额外的舒适感。每晚睡前的温水浴也是放松全身肌肉、缓解紧张情绪的好方法之一。通过这些小措施，肩颈部位会如释重负，似乎能听到它悄悄叹了口气，感觉轻松不少。

3 心情开阔，身体舒坦

除了生理上的放松，心理上的调整同样重要。长期的压力和紧张会间接加剧身体的不适，也包括肩颈的酸痛。因此，保持一个积极、开朗的心态，不仅能让生活看起来更阳光，还能对肩颈部位的健康有所帮助。尝试在工作之余给自己一

点时间，比如听听音乐、阅读一本喜欢的书，或者简单地去户外散散步，让自己身心放松。在亲友间的互动与交流中也可以获得更多的支持与理解，这种情感的连接常常能帮助我们“拉直”沉重的肩膀。

4 常见误区要避免

首先，很多人认为“只要按摩就能解决肩颈痛”。虽然按摩可以帮助缓解肌肉的紧张感，但并不是所有的肩颈酸痛都适合进行按摩。特别是当肩颈部位有明显的肌肉拉伤或过度劳损时，强力按摩可能反而会加重症状。因此，在按摩前，要了解自己是否适合这种方式。如果症状较为严重，建议先通过休息、冰敷等方式减轻炎症，再根据情况决定是否进行按摩。理疗师和专业人士的建议也可以帮助选择合适的按摩方式。

另一个常见误区是“只要一用药就能缓解痛感”。不少人会选择通过药物来缓解肩颈酸痛，尤其是一些非处方药，如消炎药或止痛药。尽管这些药物能短时间缓解疼痛，但它们往往并不能解决根本问题，且长时间依赖药物可能带来副作用，如肠胃不适或对药物的耐药性。因此，药物应作为缓解症状的辅助方式，而不是长期解决问题的唯一方法。通过调整生活方式、改善姿势、加强锻炼和放松，是长期缓解肩颈酸痛的有效途径。

很多人还存在一个误解，即“肩颈痛是老年人的专利”。实际上，肩颈酸痛并不是年长者的专属困扰，现代生活中，很多年轻人也会出现肩颈不适。尤其是长期伏案工作、低头看手机、长时间坐姿不正等习惯，都可能导致肩颈酸痛。这些错误的姿势会让肩部和颈部的肌肉长时间保持紧张状态，导致肌肉疲劳、酸痛和不适。因此，无论年龄大小，养成良好的坐姿、站姿和运动习惯，都是预防肩颈酸痛的关键。

当我们面对看似无关的肩颈酸痛时，与其焦躁不安，不如从身体和心理两方面着手，给自己一些温柔的关怀。这不仅是对自己的身体负责，也是让我们能更好享受生活的智慧之选。每一个放松肌肉的动作，每一次用心的情感交流，都是恢复肩颈舒适状态的关键。未来的日子，让我们和肩颈一同步入更轻松的篇章。

（上接第 88 页）

等生命体征，并确保没有并发症出现。此外，医生还会根据患者的具体情况制定个性化的药物管理计划，包括镇痛药物、抗生素等。2) 饮食调整：在手术后初期，可能需要进行饮食调整以减轻消化负担并促进康复。最初几天内，可能会限制摄入高脂肪食物和油腻食品。随着时间推移，可以逐渐恢复正常饮食，并遵循健康饮食原则。建议增加蔬果、全谷类食物和低脂肪蛋白质的摄入，避免过度进食或暴饮暴食。在制定饮食计划时，最好咨询医生或营养师的建议。3) 恢复期活动：手术后逐渐增加日常活动和运动对于康复至关重要。在术后初期，患者可能需要休息和限制剧烈活动，以便伤口愈合。

然而，在医生指导下，逐渐开始进行轻度体力活动是有益的。这包括散步、缓慢的游泳或其他轻度有氧运动。逐渐增加运动强度和频率，并根据个人情况调整恢复期活动计划。

手术后的护理和康复是一个综合性过程，需要密切配合医生和专业团队的指导。患者应及时报告任何不适症状，并按照医生的建议进行定期随访和检查。通过正确管理手术后护理和康复阶段，可以促进身体恢复健康并减少并发症的风险。

综上所述，胆囊结石患者，及时确诊、评估并选择合适的治疗方法至关重要。手术后的护理和康复期也需要密切配合医生指导，并遵循饮食调整和逐渐增加活动的建议。通过积极采取措施，我们能够有效管理胆囊结石，并提高生活质量。