



有网友这样调侃奥运会：奥运会是什么？就是一群最需要运动的人，在看一群最需要休息的人打比赛。

奥运期间，一针灸科门诊室外坐了一排病人，大家同一个姿势——单手紧握脖根，脖子伸得笔直，与别人说话时，要慢慢转移脖子搭腔，动作大点就哇哇叫痛——他们都得了个毛病：落枕了。

## 看奥运比赛

# 落枕怎么办？

□赵伟

### 落枕患者突然增多

奥运期间，针灸科门诊来看落枕的人突然增多。大多跟熬夜看奥运有关，十个落枕病人有八个是晚上看奥运看出来的。

有位落枕病人是小学英语老师，姓李，戴副眼镜，年纪很轻。“我就是前两天看奥运会比赛搞得落枕。8月6日凌晨3点多，有女子单人跳水3米板决赛，这是我们国家必拿的金牌，我肯定要看的。”李老师说。

“我和室友一道看，他也是体育迷，我们两个人弄点夜宵在客厅沙发上看。看跳水那天，实在太晚了，我看了一半迷迷糊糊在沙发上睡着了。睡到第二天下午两点多我才醒来，一半是饿醒，一半是痛醒，脖子彻底僵住了，头都抬不起来。捂着脖子走来走去，怎么都不舒服，就想着来医院看看了。”一个学生患者说道。

李老师旁边是对小夫妻，小两口上周末依偎着看奥运，星期天早上老婆落枕，睡了个午觉，老公也落枕了。

专家指出，引起落枕的原因很多，其中一个原因是前晚睡觉姿势不当。来看落枕的病人，大部分都是晚上熬夜看奥运会，要么加高枕头靠在床头半躺着看电视，要么手拿iPad等平板电脑看，看累了就把电脑靠在边上，侧躺、趴着看。

肌肉、关节长时间处在扭转、拉伸等用力的状态，就会有肌肉血液运行不畅、关节紊乱等情况，导致颈部疼痛。前段时间，欧洲杯足球赛，那个时候落枕的人也蛮多，不过那时是男人多，现在奥运会，女人也多了起来。

### 早上起来突然脖子痛可能就是落枕

落枕的主要表现是早上起来后突然觉得脖子痛，以上背部一侧疼痛居多，或一侧重，一侧轻。颈部肌肉碰到后就有痛感，颈项活动受限，不能自由旋转，严重者抬头低头也有困难，脖子要伸得特别直感觉好一点，头会不自觉地偏向不痛的一边。

落枕的原因主要有以下三点：

第一，夜间睡眠姿势不好。头颈长时间处于过度偏转的位置；或因睡眠时枕头不合适，过高、过低或过硬，头颈处于过伸过屈状态，引起颈部肌肉紧张，使颈椎小关节紊乱，时间较长即可发生静力性损伤，肌肉筋骨僵直，气血运行不畅，引起局部疼痛，甚至动作明显受限等。这段时间落枕病人增多，基本上是这个原因，都是晚上看电视、看iPad和睡姿不好引起的。

第二，遭受风寒。睡觉时受寒，使颈背部气血凝滞，经络痹阻，导致肌肉关节僵硬疼痛。夏天很多人贪凉，空调风力调得过大，对着头颈吹，也容易引起落枕。

第三，平时有颈椎病的人，落枕容易反复发作。有颈椎病的人，颈椎关节存在曲度变直、反弓和关节紊乱等情况，一旦睡得不舒服，早上起来颈椎病就会加重，感觉则是落枕反复发作。

从这三个原因出发，预防落枕很简单。睡觉时不要趴着睡；枕头不要过高、过硬或过低；颈部充分接触枕头并保持略往后仰，不要悬空；习惯侧卧位者，使用的枕头和肩同高，习惯仰着睡的人，枕头的高度要比习惯侧睡的人略低；睡觉时，不要躺着

看书；不要对着头颈部吹冷风。

### 落枕了 可先用热毛巾敷

落枕不算大病，就是发作时很难受，大家可以分以下几步来治疗。

早上发现脖子僵硬疼痛，可以先用热毛巾、热水袋敷在痛处，15分钟后，用手指缓慢地摸痛的地方，确定位置后，稍稍加重力道，按摩10分钟后，看看疼痛是否缓解。

按摩的时候，记住一个要领，一边按摩，一边小幅度地活动。头稍向前伸，使下颌向胸骨上窝靠近，颈部肌肉保持松弛，然后将头轻轻缓慢地左右转动，幅度由小变大，将颈部逐渐伸直至正常位置。转动时以基本不出现疼痛的最大幅度为限。因为落枕的痛主要是肌肉、关节僵硬，活动受限，一边按摩一边活动，可以逐渐增加脖子的活动范围，缓解疼痛。

还可以考虑针灸。治疗思路不是在痛处下针，而是在痛处的相应经络穴位上下针。比如脖子后方痛，主要是太阳膀胱经不通，在手上的后溪穴下针，3-5分钟后，活动范围受限的情况就会好很多了，留针10-20分钟后，可以不同程度缓解80%以上落枕病人的疼痛。

治疗落枕的针法也有讲究，需要一边捻转一边提插，这种手法叫“龙虎交战法”。

如果落枕经针灸无法缓解治愈，可能是颈椎骨关节方面的问题了。如果落枕病程超过1周，且疼痛剧烈、前期治疗无效，建议到医院拍个颈部X光片，看看颈椎。如果是关节紊乱，在门诊里可用推拿手法复位。

## 心理咨询

### 遭遇“球迷老公”， 如何化解纠纷？

□本报记者 闵丹

职工问题：我老公是个球迷，只要有比赛就熬夜看球，说了好几次都没用。虽然结婚以前就知道他爱球，但是现在家里有了宝宝，白天工作也辛苦，晚上他还大吼大叫看球，弄得全家都睡不好，上班也没精神，真是太气人了。

欧洲杯结束了，奥运会又开始了。我不反对为奥运健儿们加油，但是觉得老公倒着时差看电视特别影响休息，尤其是晚上看球还大声喝彩。我有时候气得都想离婚算了，觉得为什么他就不能体谅一下家人呢。您说，我该怎么办？

北京市职工服务中心心理咨询师：您的怒气和担忧，我完全可以理解，因为我的先生也是一名足球迷，每逢重大足球赛事，场场不落。

为了家庭的和谐稳定，我们约法三章：1、看球要有节制，只关注半决赛和决赛，如果需要，事先和单位请假，不要熬夜后上班，以免影响身体和工作；2、看球期间，他和朋友约好一起去外面或者我带着孩子回娘家，互不影响、互不干扰；3、看球不喝酒，适当喝茶吃点水果，尽量控制情绪，避免出现呼吸加快、心动过速、血压升高、头晕、心慌等“球迷综合征”。您可以与丈夫好好沟通一下，根据自身情况，制定看球家规，适当时候也可以让领导或者长辈监督，相信他会理解并配合的。此外，有机会也可以让他去现场观看球赛，等孩子长大了也可以一起参加亲子足球活动。这样不仅可以协调家庭气氛，而且还有助于孩子成长。

【专家建议】其实，足球粉丝表达喜爱的方式各不相同，比如本届欧洲杯，既有英国和俄罗斯的粉丝发生斗殴，也有爱尔兰的粉丝载歌载舞，还帮法国老爷爷老奶奶修车换轮胎。看球，是为了借机发泄平时积攒的消极情绪，还是单纯热爱足球艺术本身，从言行举止就能看出差别。足球的魅力不在于暴力和冲突，而在于拼搏和进取，参与者通过足球能够产生积极的心理体验，这才是“真球迷”。

免费职工心理咨询在线服务  
www.bjzgxli.org



工会提供心呵护  
职工享受心服务

北京市职工服务中心与本报合办

本版热线电话：63523314 61004804  
本版E-mail: ldzzmys@126.com

## 新知速递



### 单身者 癌症死亡率较高

在一项刊登在《癌症》杂志的研究中，来自加州癌症预防学会的研究人员表示，结婚戒指或许是抵御癌症的强大“药物”。研究者指出，对于癌症而言，已婚人士拥有显著的生存优势，相比已婚男性患者而言，单身男性癌症患者的死亡率要高出27%，而单身女性癌症患者的死亡率要高于已婚女性19%。



### 锻炼 可提高老年人思维能力

根据一项最近发表于《神经病学》杂志的研究，老年人锻炼与减慢思维能力下降的速度相关。轻度锻炼和不锻炼的人群，其衰老速度比中到高强度锻炼人群快10年以上。迈阿密大学的克林顿·赖特博士说，研究表明，对于老年人而言，常规锻炼可能具有保护性，有助于老年人更长久地保持认知能力。



### 喝酒脸红者 易患肝癌

近40%的东亚人出现线粒体乙醛脱氢酶（ALDH2）变异，临床表现为饮酒后脸红，同时此类人群可能有胃肠道肿瘤的高风险。

《美国国家科学院院报》刊发了浙江大学仓勇教授牵头的研究，发现ALDH2突变促进蛋白质周转，在肝癌的发生发展中起重要作用。