

# 从低头族到富贵包



□本报记者 陈曦

当前，人们越发依赖智能手机、便携电脑等电子产品，成为有久坐习惯的“低头族”“手机党”，逐渐形成圆肩、驼背、脖子前倾的不良体态，有些人甚至背上了“富贵包”。然而，“富贵包”与富贵无关，它不仅影响美观，更是一种亟需关注的健康隐患。首都医科大学附属北京康复医院肌骨康复中心朱炯颖、张佳玮为我们揭开“富贵包”的真面目。

## “富贵包”不止是脂肪堆积

“富贵包”指的是在后背上段、颈胸交界处的硬包块，背着这个“包”的人大多有头前伸、含胸、驼背等体态问题，影响个

人形象气质。

常见的“富贵包”一般是软组织增生、脂肪化，通常没有疼痛感。然而，长时间伏案工作学习、手机中/重度使用者、电脑办公人员、学业压力较大的中学生等“低头族”人群，他们的“富贵包”可能不止有局部脂肪堆积，还可能存在软组织炎性增生、韧带增厚等病理变化，长此以往会引起各肌肉群力量不平衡，颈椎的生理曲度改变，最终产生颈肩部疼痛症状。

从康复医学专业角度看，“富贵包”是上交叉综合征的一个外在表现。上交叉综合征又名肩带交叉综合征，是一种长期维持不正确姿势导致的颈、胸、背3个部位的肌肉功能紊乱。上交叉综合征中受影响的肌肉主要有胸大肌、胸小肌、肩背部的肩胛提肌、上斜方肌、枕下肌群等；以及胸背部的菱形肌、下斜方肌、小圆肌、前锯肌等。

上交叉综合征早期影响体态，形成圆肩、颈前伸、“富贵包”等不良体态；长期则会导致关节功能紊乱，如胸椎后凸增加、颈椎和胸椎正常曲度改变、脊柱变形，进而引起一系列的姿势问题和慢性疼痛问题的症候群，会引起颈痛、头痛、肩痛、头晕、呼吸不畅、胸口憋闷、肢体麻木等不适。

## “富贵包”形成的3个原因

不良姿势 长期久坐的工作

## 这些“节省”习惯，严重可致癌

生活中，一些本不该节省的“节省”，看似节俭持家，却可能增加疾病风险。

破损的不粘锅舍不得换 不粘锅涂层聚四氟乙烯或特氟龙是一种合成塑料，属于PFAS（全氟烷基和多氟烷基物质）家族。当其老化或刮花、破损时，就会产生致癌风险。2023年，《柳叶刀》子刊的一篇研究显示，当PFAS中的直链全氟辛烷磺酸盐的浓度每增加一倍，甲状腺癌的诊断率就会增加56%，乳头状甲状腺瘤的诊断率也随之增加56%。

剩菜剩饭总舍不得丢掉 腌菜和隔夜饭菜中亚硝酸盐的含量较高，过量的亚硝酸盐进入人体后，会在口腔、胃内和肠道中与蛋白质的分解产物胺结合为亚硝胺，亚硝胺为I级致癌物，会引

起食道癌、胃癌、肠癌等风险。

为省电早早关掉油烟机 关火后，锅里、锅铲上、灶台上残留的热量还在持续挥发油脂和产生少量油烟，这些油烟不会立刻停止产生；同时燃气燃烧过程中会产生少量废气，如一氧化碳、二氧化碳、氮氧化物等。

油炸食物的油留着炒菜 油经过高温加热，会产生反式脂肪酸和有毒的油脂氧化产物，当继续使用这种油高温烹调时，致癌物会急剧增加。

洗碗的海绵长期不更换 所有厨具中，孔径复杂、吸水性好、难以彻底清理的洗碗海绵病原菌检出率往往最高。这些病原菌都可以通过“海绵——手或碗——口”的途径进入人体而致病。

(杨雪玲)



免过多接触电子产品，引导保持正确坐姿，鼓励进行适度户外活动，增强颈背部肌肉发育；老人：注意选择合适的枕头、座椅，避免长时间看手机、打麻将等低头动作，做任何颈部训练动作需注意运动幅度和训练量。

### 居家康复锻炼

伏案办公/学习或低头看手机时，注意不要一个姿势维持超过30分钟，可以中断休息一下。可参照以下康复锻炼指导，进行放松和练习：

**颈椎回正训练** 靠墙站立，下巴轻轻往里收，让后脑勺、肩胛骨都贴紧墙面，保持10秒，10次/组，每天2-3组。

### 肩胛骨收缩训练

双臂自然下垂，把肩胛骨往后下方夹紧，保持5秒后放松，10次/组，每天2-3组。

**颈后伸展拉伸训练** 双手放在头后面，轻轻往前按压，感觉颈后有拉伸感，保持10-15秒，10次/组，每天2-3组。

**肩外旋弹力带训练** 坐位，躯干保持挺直，上臂紧贴身体并屈肘90°，双手分别握住弹力带一端，缓慢向两侧用力拉弹力带至最大角度。维持3-5秒，10次/组，每天2-3组。

### 必要时康复医学科就诊

如果“富贵包”带来了明显的颈部疼痛、手臂/手指麻木、头晕、头痛等不适症状，建议及时去正规医院的康复科就医。康复医师将进行详细评估及诊断，明确肌肉失衡的具体表现，从而制定个性化的康复方案，通过多种康复治疗形式，放松紧张肌，激活并强化薄弱肌。

康复治疗包括运动疗法、姿势矫正、肌肉牵伸技术、物理因子治疗及中医治疗等。其中，运动疗法是关键，主要包括运动姿势控制、关节活动训练、肌肉力量训练、耐力训练、协调训练、核心稳定训练等。关键在于训练方案的个体化，必须根据个人的具体情况来调整肌肉的状态，恢复肌肉平衡，循序渐进，避免过度锻炼或误用。

此外，物理因子治疗是有效的辅助治疗，例如干扰电治疗、微波治疗、泥敷治疗等，可以改善循环、放松肌肉，从而有效缓解疼痛，改善肌肉组织的营养供给，加速代谢废物的清除，促进恢复。

## —[健康红绿灯]—

### 绿灯

出去玩才是最好的休息



研究发现，单一的环境与重复的生活甚至会直接影响大脑结构，换句话说，在一个环境待太久就会变“笨”。多接触自然有助于降低炎症水平，户外旅行能缓解创伤后应激障碍，减轻压力，影响会持续数周。有空时要尽量多出去走走。此外，动一动能让气血“跑”起来，平时容易感到疲乏的人更应如此。

### 豆浆应煮沸10分钟后再喝



大豆富含蛋白质，且含有皂甙这类天然表面活性剂，豆浆在加热到80°C以上时，皂甙会产生大量、细腻的泡沫，迅速上涌，造成“沸腾”的假象。此时关火，豆浆的实际中心温度并未达到沸腾标准。在温度不够的情况下，大豆中的有害物质，又叫抗营养因子，不能被完全破坏或灭活，导致食用后出现中毒症状。因此，豆浆应在完全沸腾的情况下维持至少10分钟，饮用才相对安全。

### 红灯

熬夜后头痛不仅是没睡好



熬夜后头痛不仅是没睡好，而是大脑修复程序被强制中断发出的生理警报。夜间深度睡眠时，大脑活动减弱，脑血管舒张，启动自清洁，清除腺苷等疲劳分子，修复神经元。熬夜时则腺苷持续堆积，刺激痛觉神经，引发头痛；肾上腺素、皮质醇等激素释放，会让血管收缩、血压升高。长期熬夜导致神经递质失衡，使头痛更易发生、更持久，脑供血不足，增加脑血管风险。

### 奶茶会偷偷升高你的尿酸



市面上流行的饮料，包括各种碳酸饮品、奶茶以及功能性饮料等，里面都含大量果糖。果糖是唯一能产生尿酸的碳水化合物。如摄入果糖过多，进入细胞的果糖经体内合成代谢最终分解为尿酸，促进内源性尿酸合成，同时果糖还可减少尿酸排泄，导致高尿酸血症。

(王娜)