



做好体态管理 避免“圆肩驼背”

有些人不爱运动，坐得多动得少，肌肉易“用进废退”而出现力量上的不平衡，导致部分肌肉紧张，另一部分肌肉无力，从而产生一系列不良姿势，看上去“圆肩驼背”。

严重的“圆肩驼背”实际上是上交叉综合征，又名肩带交叉综合征。由于肌肉力量失衡，使挛缩紧张的肌肉和拉长无力的肌肉连成一条线，从侧面来看就形成了一个交叉的“X”，具体表现为头前倾、圆肩、驼背、翼状肩胛骨、颈椎和胸椎曲度改变。

造成上交叉综合征的原因

上交叉综合征形成的原因分为先天性和后天性。先天性为脊柱的原发病变。后天性多为久坐且坐姿不良，缺乏运动或锻炼不当等因素引起，例如，长期久坐时不经意地将身体前倾，下巴突出，上臂外展；健身爱好者过分锻炼胸肌，而忽略了上背肌的锻炼，造成胸背部肌肉功能失衡；有

些青春期女生为掩盖自己发育中的胸部线条，故意前倾、低头、弓背等。

上交叉综合征好发于办公室工作者、大学生、教师、缝纫机工人、洗衣工人等。青少年的学习压力大，未进行有效的运动干预使得青少年的上交叉综合征发病率呈上升趋势，甚至小学生患有上交叉综合征也时常出现。

上交叉综合征的危害有哪些

1. 颈肩部僵硬疼痛，出现胸痛、胸闷。
2. 头前伸导致颈椎曲度改变，压迫颈神经，出现肩臂麻木、头痛，压迫椎动脉导致头晕。
3. 严重者胸廓畸形而出现呼吸不畅，出现心慌、胸闷，体力下降，身体重心前移，平衡能力下降，容易摔倒等。

预防措施和训练方法

人们日常生活中应当保持良好的姿势和生活习惯，保持

肌肉之间的平衡。例如，不久坐，不晚睡，科学锻炼，不长时间低头看书、工作、玩手机等。

日常进行一些训练可预防或纠正上交叉综合征。

1. 拉伸斜方肌上束：侧手从头上环绕，用食指、拇指夹住耳朵，向对侧拉伸，放松紧张的斜方肌，过程要慢，逐渐增强幅度，在自我感觉稍紧的位置停留，保持30秒，每侧进行2次至3次，共2组至3组。
2. 拉伸中上斜方肌：直立或端坐姿势，右手放置于身体斜后方，把头部向左转45度，然后左手放在后脑勺，朝着膝盖的角度轻轻向前拉，感到右侧肩胛提肌有轻微的刺痛感时，停止向前拉，保持20秒至30秒，重复2次至3次。
3. 收缩下巴：头部保持水平状态，不抬头也不低头，下巴微微向前。用手指轻推下巴，使头部水平向后方移动，感到脖子后面被拉紧，露出双下巴时，维持这个动作5秒至

10秒，然后慢慢还原。重复6次至8次，做2组至3组。

4. 抗阻力训练：坐姿呈划船、反飞鸟等姿势，站姿屈肘手臂外旋、耸肩等，俯卧挺身等。

5. 调整呼吸：吸气时膈肌下降，腹部隆起，肩不能上耸；呼气时膈肌上升，腹部回收。

6. 正确站姿：下巴稍微回收，肩保持下沉且外展。重心在双脚之间且在脚的后三分之一处，足趾有意识抓地。膝盖和脚尖方向始终一致，臀部和腰腹要有意识收缩。

7. 正确坐姿：下巴稍微回收，上身挺直，收腹，两下肢同肩宽。

8. 家长辅助孩子训练的方法：(1) 孩子双手外展90度（牵拉腹部可更大角度），外旋90度，家长站在孩子身后，双手给予孩子肘部向后向上的力，可以放松胸大肌、胸小肌。(2) 孩子仰卧，头部转向一侧，家长一手固定其头部，

一手按压胸锁乳突肌起止点，可以放松胸锁乳突肌。(3) 家长站在孩子身后，右手固定肩甲带，左手配合孩子呼吸，在每次吐气时逐渐将其头部拉至左侧屈、前屈和对侧旋转的最大位，在其吐气时给予适当压力，并在最末端维持6秒至10秒，可以放松斜方肌上束。

9. 练八段锦、打太极拳可以疏通经络，促进全身气血运行，调节肢体的屈伸及旋转能力，发展躯体的协调性和稳定性。通过颈部与上肢屈伸、旋转，使颈椎小关节紊乱得以改善，对紧张的肌肉进行牵拉，不断发展较弱肌肉链的能力，进而恢复颈部肌肉功能、颈椎生物力学上的平衡，缓解颈部不适与疼痛。

10. 物理因子疗法可以有效地缓解疼痛，改善肌肉组织的营养供给，加速代谢废物的清除，促进身体的恢复。

(广州市妇女儿童医疗中心柳州医院 曹苗苗)

重视日常检查 预防乳腺疾病

女性乳腺作为皮肤的附属腺体，其发育过程在青春期显著加速，并于月经初潮后基本趋于成熟。乳腺疾病颇为常见，包括乳腺炎、乳腺增生及乳腺囊肿等多种类型，这些疾病对女性的身心健康构成了严重威胁。日常做好自查和定期体检，保持良好生活习惯，可以帮助女性朋友及时察觉并诊治乳腺疾病，从而有效防止其对身体健康造成不良影响。

乳腺疾病的类型

乳腺疾病是指起源于乳腺腺体、脂肪、淋巴、血管、乳头等乳腺相关组织的各类疾病，涵盖乳腺炎性疾病、乳腺良性病变、乳腺恶性肿瘤以及先天发育异常等多种疾病

类型。

1. 乳腺炎性疾病：在临床实践中，较为常见的乳腺炎性疾病包括急性乳腺炎、乳腺结核、乳腺脂肪坏死等。这类疾病主要临床表现为发热、寒战、乳房红肿胀痛、乳头溢液和乳腺内结节等症状。

2. 乳腺良性病变：此类病变多由卵巢功能失调、感染、遗传及环境等因素引起，患者的乳腺良性肿物通常边界清晰，较大的肿物可直接触及边界，表现为表面光滑的结节病灶组织，质地较软，触摸时可能存在压痛或压痛不明显，生长速度较慢，预后也相对较好。

3. 乳腺恶性肿瘤：大部分乳腺恶性肿瘤的病因尚不明确，多数学者认为遗传因素和

激素调节失衡是其主要诱因。在临床上，乳腺恶性肿瘤主要表现为无痛性结节，单发或多发，结节边界模糊，表面粗糙且质硬，生长迅速，易与周围组织粘连。当肿瘤累及皮肤时，皮肤可能出现皱缩、实变，甚至破溃出血，乳头可能出现凹陷，并可触及病变乳腺同侧腋下淋巴结肿大等症状。

4. 先天发育异常：乳腺先天发育异常通常由遗传缺陷引起，此外，胚胎环境异常也可能导致此类异常。一般而言，家族中有乳腺疾病病史的情况下，子女遗传出现发育异常的风险显著增加。另外，若母体在怀孕期间存在大量饮酒、吸烟等不良生活习惯，也可能导致胎儿在生长发育过程中出现乳腺先天发育异常。

预防乳腺疾病的方法

1. 乳腺自查

乳腺自查是一种简便易行的自我检测方法，建议女性在每个月经期结束后的7天至10天内进行自查。自查时，应仔细观察乳房外观是否有异常变化，如皮肤红肿、凹陷或橘皮

样改变等。可用手指指腹轻压乳房，感受是否有肿块或结节存在。同时，还需留意乳头是否有溢液情况，以及腋窝淋巴结是否肿大。

具体自查方法有：(1) 视诊：站在镜子前，采取不同姿势（如双臂自然下垂、身体前倾或双手高举过头后），仔细观察双侧乳房的大小和形态是否对称，注意是否有局部隆起、凹陷或皮肤呈现橘皮样变化，以及乳头是否有回缩现象。(2) 触诊：选择平卧或侧卧位，肩下垫软枕或将手臂置于头下进行触诊。用一侧手的食指、中指和无名指并拢，以指腹在对侧乳房上进行环形按压，力度适中。检查顺序从乳房外上象限开始，依次为外上、外下、内下、内上象限，接着检查乳头和乳晕，最后检查腋窝是否有肿块，乳头是否有溢液。若发现肿块或乳头溢液，应立即就医进一步检查。

2. 定期体检

建议20岁至30岁的女性每年接受一次临床乳腺检查及乳腺B超检查；40岁以上的女性则应每6个月至12个月进行一

次临床乳腺检查及乳腺彩超检查，并每年进行一次乳腺钼靶检查。此外，若自身存在乳腺癌家族史、曾接受过胸部放疗、或有乳腺导管或小叶不典型增生及小叶原位癌病史，则属于乳腺癌高危人群，需增加定期体检的频率。

3. 保持良好生活习惯

乳腺疾病的发生与不健康生活习惯引起的内分泌失调密切相关，因此，预防乳腺疾病的关键在于保持良好的生活习惯。通常来说，戒烟戒酒、早睡早起、均衡饮食、保持积极的心理状态，以及及时疏导负面情绪，是预防乳腺疾病的重要措施。

此外，合理控制体重，避免过度肥胖，也是维护乳腺健康的重要一环。肥胖不仅影响美观，还可能增加体内雌激素水平，进而促进乳腺细胞增生，提高乳腺疾病的风险。因此，通过科学饮食和规律运动保持适宜的体重，对于预防乳腺疾病具有积极意义。

(广西科技大学第二附属医院 黄东恒)

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件投递：2971813915@qq.com 电话：13977219936