

颈椎病的运动康复训练方法

邓 婕

快节奏的现代生活中，很多人常因为工作、学习或其他原因而长时间保持坐姿，很少有机会起身活动。但是，久坐不动不仅会导致身体僵硬、血液循环不畅，还容易诱发一系列健康问题，尤其是颈椎病。

一、久坐不动对颈椎的危害

久坐不动的生活方式，会对我们的身体产生很多负面影响，其中与颈椎病的关系尤为密切。

1.颈部肌肉紧张与僵硬：如果长时间保持同一坐姿，特别是低头看手机或电脑，就会导致颈部肌肉长时间处于紧张状态，进而会出现僵硬、酸痛等症状。长期如此，因肌肉紧张还可能会引发肌肉劳损，并加重颈椎负担。

2.颈椎生理曲度改变：正常的颈椎生理曲度是向前凸的，它可以有效地分散头部重量，保护我们的脊髓与神经根。但是，久坐不动、长期低头等不良姿势就会破坏这一平衡，让颈椎生理曲度变直甚至反弓，就会加重颈椎负担，增加颈椎病风险。

3.椎间盘压力增大：久坐不动还会导致椎间盘长时间承受过大压力，从而加速椎间盘退变。椎间盘退变也是颈椎病的一个重要诱因，可能会导致椎间盘突出、椎管狭窄等问题，并引发一系列症状。

4.血液循环不畅：如果长时间保持同一姿势，就会使颈部血管受压，从而影响血液循环。血液循环不畅会导致颈部疼痛、僵硬，还容易引发

头晕、头痛等症状，严重时甚至影响脑部的血液供应，对身体健康构成威胁。

5.神经受压：颈椎病变很可能会压迫神经根或脊髓，导致手臂麻木、无力，甚至会对行走造成影响。这种神经受压的症状通常都难以逆转，会给生活带来极大不便。

二、运动康复训练方法助您告别颈椎病

针对久坐不动所导致的颈椎病问题，通过科学的运动康复训练方法，我们可以得到有效预防及改善。

1.颈部肌肉锻炼

(1)颈部前屈后伸运动：身体坐直或站立，双手叉腰，并缓慢向前低头，让下巴尽量贴近胸前，保持几秒钟后再缓慢抬头，向后仰头，让头部尽量向后仰，以上动作重复做 10-15 次，每次持续几秒钟。坚持做这个动作可以拉伸颈部前侧的肌肉，有助于增强颈部后侧的肌肉力量。

(2)颈部左右侧屈运动：先坐直或站立并保持双手叉腰，让头部缓慢向左侧倾斜，使左耳尽量贴近左肩，保持几秒钟后再缓慢恢复原位，之后向右侧倾斜，以上动作重复进行 10-15 次，每次持续几秒钟。坚持锻炼有助于拉伸颈部两侧的肌肉，并增强颈部侧面的肌肉力量。

(3)颈部旋转运动：同样是先坐直或站立，并保持双手叉腰，让头部缓慢向左转，尽量让下巴指向左肩，保持几秒钟后再缓慢恢复原位，之后再向右转，以上动作重复做 10-15

次，每次保持几秒钟。坚持做可以增强颈部旋转肌肉的力量，有助于提高颈椎灵活性。

2.肩部与背部肌肉锻炼

(1)肩部旋转运动：让双手自然下垂，保持双肩放松，缓慢向前做圆周运动，之后尽量使手臂贴近耳朵和腰部，保持几秒钟后再反向旋转，以上动作重复进行 10-15 次，坚持做可以拉伸肩部肌肉，有助于增强肩部的灵活性和力量。

(2)背部拉伸运动：让双手握住门框或椅子等固定物体，将身体保持前倾，感受背部肌肉的拉伸，坚持几秒钟后缓慢恢复原位，以上动作重复做 10-15 次，可以有效缓解背部肌肉紧张，并增强背部的柔韧性。

3.全身运动与拉伸

(1)游泳：游泳是一项全身运动，可以全面锻炼肌肉力量、提高关节灵活性与心肺功能，特别是蛙泳和自由泳，对颈椎健康很有帮助，建议每周进行 2-3 次游泳锻炼，每次时间以 30-60 分钟为宜。

(2)瑜伽：瑜伽通过柔和的体式练习和呼吸控制，可以有效缓解颈部肌肉紧张、改善颈椎生理曲度。推荐做下犬式、猫牛式、鱼式等体式练习，每周 2-3 次瑜伽锻炼，每次练 30-60 分钟。

(3)慢跑或快走：坚持慢跑或快走等有氧运动，都可以增强心肺功能、促进血液循环，对缓解颈部疼痛和僵硬很有效，建议每周进行 3-5

次慢跑或快走锻炼，每次时间控制在 30-60 分钟。

(4)全身拉伸：在工作或学习间隙可以利用短暂的休息时间做一个全身拉伸，如腿部拉伸、腰部拉伸等，可以有效缓解肌肉紧张，提高身体的柔韧性。

4.日常注意事项

除了坚持一些运动康复训练方法外，日常生活中还可以通过以下方式来改善颈椎健康。

(1)保持正确坐姿：如果长时间坐着工作，需要保持正确的坐姿，即背部挺直、双脚平放在地面上、眼睛与屏幕保持适当距离，不要长时间低头看手机或电脑，要经常起身活动，以缓解颈部压力。

(2)选择合适的枕头：枕头的高度与材质对颈椎健康很重要，要选择高度适中、软硬适中的枕头，以保持颈椎的自然曲度，不要使用过高或过低的枕头，防止加重颈椎负担。

(3)保持颈部温暖：颈部受凉会导致肌肉紧张、血液循环不畅，为此在寒冷天气中要注意颈部保暖，不要长时间暴露在冷风中，可以通过佩戴围巾或高领衣服来保护颈部。

总而言之，久坐不动的生活方式对我们的颈椎健康有很大威胁，但通过科学的运动康复训练方法和日常注意事项的落实，可以对颈椎病进行有效防治。让我们行动起来，以科学的运动康复训练方法为颈椎健康保驾护航。

（作者单位系霍山县中医院）

儿童腹泻久治不愈背后的肠道菌群秘密

徐艳丽

在儿童健康领域，腹泻是一大棘手难题。数据显示，全球每年有大量儿童饱受腹泻困扰，部分患儿即便接受常规治疗，仍长期迁延不愈。肠道作为人体最大的免疫器官，栖息着数以万亿计的微生物，构成肠道菌群。它们绝非简单的“共生者”，会参与消化吸收、免疫调节等关键生理过程。当肠道菌群稳态失衡，很可能就是儿童腹泻久治不愈的根源，亟待我们深入探索。

一、肠道菌群：孩子肠道里的“健康卫士”

肠道菌群指的是生活在人类肠道内数量庞大、种类繁多的微生物群体。对于儿童来说，肠道菌群在免疫系统发育、营养物质代谢等方面发挥着不可或缺的作用。

在免疫系统发育上，肠道是人体最大的免疫器官，肠道菌群作为肠道的重要组成部分，帮助刺激肠道免疫系统的发育。以双歧杆菌为例，它们能够调节肠道黏膜免疫系统，促进免疫细胞的成熟和分化，增强肠道的免疫屏障功能，阻止有害病原体的入侵。此外，肠道菌群在营养物质代谢方面也扮演着重要角色。

孩子肠道菌群的形成是个逐步发展的过程，并非一朝一夕就能完成。出生伊始，孩子的肠道近乎无菌状态，在呱呱坠地后，随着与外界环境的频繁互动，细菌便开启了在肠道内的定植进程。生产方式的不同，决定了婴儿最早接触到的菌群各异。顺产的婴儿，最早接触的是母亲产道和粪便中的菌群，剖宫产的婴儿，则更多与医院环境里的菌群“打交道”。而出生后的喂养方式，同样深刻影响着肠道菌群的构建，母乳喂养的婴儿，肠道内双歧杆菌占比较高，配方奶喂养的婴儿，肠道菌群种类相对更为多样复杂。

二、肠道菌群失衡：儿童腹泻久治不愈的“元凶”

肠道菌群失衡，是指肠道内有益菌和有害菌的比例失调，这种失衡是导致儿童腹泻久治不愈的重要原因。

许多因素会引发肠道菌群失衡，抗生素的不合理使用便是其中之一。抗生素在杀死有害菌的同时，也会不分青红皂白地消灭有益菌。例如，频繁使用广谱抗生素治疗儿童感冒、咳嗽等疾病时，肠道内的双歧杆菌、乳酸杆菌等有益菌数量大幅减少，有害菌如大肠杆菌、艰难梭菌等趁机大量繁殖，破坏肠道微生态平衡，引发腹泻。这种由抗生素导致的腹泻，在临床上并不少见。

肠道感染也是导致肠道菌群失衡的常见因素。病毒、细菌、寄生虫等病原体入侵肠道，不仅会直接损伤肠道黏膜，影响肠道的正常吸收和分泌功能，还会改变肠道菌群的组成。以轮状病毒感染为例，这是引起儿童腹泻最常见的病原体之一，感染后肠道内的有益菌数量显著下降，有害菌比例增加，肠道微生态环境遭

到严重破坏。而且，即使轮状病毒被清除，肠道菌群的失衡状态仍可能持续一段时间，导致腹泻迁延不愈。

此外，饮食不当也会影响肠道菌群的平衡。现代社会，很多孩子喜欢吃高糖、高脂肪、低膳食纤维的食物，这类食物会改变肠道内的酸碱度和营养环境，不利于有益菌的生长。

三、肠道菌群失调导致腹泻的机制

肠道菌群失衡主要通过影响肠道屏障功能、免疫调节和肠道内分泌等方面，导致腹泻发生。

正常情况下，肠道黏膜表面存在一层由黏液、肠道上皮细胞和肠道菌群组成的屏障，能够阻止病原体 and 有害物质的入侵。当肠道菌群失衡时，有益菌数量减少，黏液分泌减少，肠道上皮细胞受损，肠道屏障功能被破坏，病原体更容易进入肠道，引发腹泻。同时，肠道菌群在调节免疫系统方面发挥着关键作用。失衡的肠道菌群会导致免疫系统紊乱，过度激活炎症反应，释放大量炎症因子，损伤肠道黏膜，影响肠道的正常吸收和分泌功能，从而引起腹泻。肠道内分泌系统对维持肠道正常功能也至关重要，肠道菌群失衡会干扰肠道内分泌细胞的功能，影响肠道激素的分泌和调节，导致肠道蠕动加快或紊乱，引发腹泻。

四、调节肠道菌群：治疗儿童腹泻的新策略

在治疗儿童腹泻时，调节肠道菌群已经成为一种重要策略。

益生菌作为调节肠道菌群的常用手段，含有大量有益活菌。常见的益生菌包括双歧杆菌、嗜酸乳杆菌等，这些益生菌能够通过竞争黏附位点、产生抗菌物质等方式，抑制有害菌的生长，恢复肠道菌群的平衡。

益生元则是一类不能被人体消化吸收，但能够选择性地促进肠道内有益菌生长和代谢的物质，如低聚果糖、低聚半乳糖等。益生元就像有益菌的“食物”，可以为双歧杆菌、乳酸杆菌等有益菌提供营养，促进它们的生长繁殖，改善肠道微生态环境。

此外，合理的饮食调整对于恢复肠道菌群平衡也非常重要。对于腹泻的孩子，应给予易消化、富含营养的食物，增加膳食纤维的摄入，有助于促进肠道蠕动，改善肠道微生态环境。同时，要避免食用过多的高糖、高脂肪食物，以免加重肠道负担。

儿童腹泻久治不愈往往与肠道菌群失衡密切相关，了解肠道菌群的奥秘，认识到肠道菌群失衡在儿童腹泻中的作用，采取有效的措施调节肠道菌群，对于预防和治疗儿童腹泻具有重要意义。家长们在日常生活中，要注意孩子的饮食健康，避免滥用抗生素，保护孩子肠道菌群的平衡，让孩子远离腹泻的困扰。

（作者单位系亳州市人民医院）

孕期尿频的症状解析及缓解策略

陈 燕

怀孕本是一件充满期待与幸福的人生幸事，准妈妈们满心欢喜地期待着新生命的降临。可现实中，不少准妈妈却被频繁跑厕所的烦恼折磨得苦不堪言。刚从卫生间出来没多久，又感觉下腹坠胀有了尿意，甚至在寂静的深夜，也要一次次从温暖的被窝中挣扎着起身，一趟趟往返于卧室与卫生间之间，严重影响睡眠质量，第二天醒来总是精神萎靡。本文就来为大家深入揭秘孕期尿频背后的原因，并分享一些实用的缓解小妙招，帮助大家轻松度过这段特殊又难忘的时期。

一、孕期尿频的原因解析

怀孕后，女性身体会发生一系列奇妙而复杂的变化，尿频便是其中之一。怀孕早期，准妈妈身体分泌的“绒毛膜促性腺激素”（HCG）水平升高，刺激膀胱使其敏感性增加，少量尿液也会引发强烈尿意；孕中期，增大的子宫超出盆腔直接压迫膀胱，致使膀胱容量变小、储尿能力下降；孕晚期，胎儿头部下降入骨盆，再次压迫膀胱，加重尿频症状。此外，孕期身体代谢加快、肾脏负担加重，生成的尿液增多，同样也是导致尿频的原因。

二、缓解孕期尿频的实用小妙招

1.科学饮水有讲究

很多准妈妈为了减少跑厕所的次数，会选择少喝水甚至不喝水，这其实是一个误区。孕期身体需要充足的水分来维持正常的新陈代谢，保障胎儿的健康发育。正确的做法是采用“少量多次”的饮水方式，避免一次性大量饮水。例如，将每天的饮水量（一般建议 1500—2000 毫升）分散到全天各个时段，每隔一段时间就喝一小口，这样既能保证身体的水分需求，又能减少膀胱的突然充盈，从而缓解尿频症状。同时，要注意控制晚上的饮水量，临睡前 1-2 小时尽量少喝水，以免半夜频繁起夜影响睡眠。但只要感到口渴，还是要适当补充水分，不要过度克制。

2.饮食调节巧助力

在饮食方面，也有一些可以帮助缓解尿频的小技巧。少吃含水量高且有利尿作用的食物，如西瓜、冬瓜、黄瓜等，虽然这些食物营养丰富，但在尿频症状比较明显时，过量食用可能会加重排尿次数。可以多吃一些富含膳食纤维的食物，如全麦面包、糙米、蔬菜、水果等，这些食物有助于保持大便通畅，减轻对膀胱的压迫。另外，要避免食用辛辣、刺激性食物，以及含有咖啡因和酒精的饮品，这些食物和饮品可能会刺激膀胱，使尿频症状更加严重。

3.凯格尔运动好处多

凯格尔运动是一种非常适合孕期女性的锻炼方式，它能增强盆底肌肉的力量，提高膀

慢阻肺患者如何通过呼吸训练改善肺功能

付昌云

慢阻肺患者的呼吸功能训练已被证实是肺康复的重要组成部分。随着疾病进展，患者常出现一些问题，而科学设计的呼吸训练能针对性改善这些病理生理改变。临床研究表明，规范的呼吸训练可通过多个机制，显著提升患者的运动耐力和生活质量。

一、腹式呼吸训练的核心技术与临床价值

腹式呼吸训练作为慢阻肺患者肺康复的核心技术，其价值在于重建生理性呼吸模式。训练时患者可取仰卧位、坐位或半卧位，膝关节屈曲以放松腹肌。具体操作分为三个阶段：初始学习期需治疗师手法引导，将双手分别置于胸骨剑突和脐周，感受吸气时腹部向外膨隆而胸部保持静止；巩固期通过视觉反馈，可在腹部放置轻质物体（如书本）观察其起伏；熟练期则过渡到无辅助的自主训练。该训练通过激活膈肌这一主要吸气肌，使呼吸效率提升约 40%，同时减少斜方肌等辅助呼吸肌 30% 以上的异常收缩。对于合并二氧化碳潴留的患者，腹式呼吸可降低 PaCO₂ 约 5—8mmHg。临床研究证实，坚持 8 周以上规律训练的患者，其六分钟步行距离平均增加 50 米，呼吸困难指数改善 1-2 个等级。训练过程中需特别注意避免三种常见错误：过度鼓腹导致腹内压异常升高、吸气时耸肩代偿、以及呼吸节律过快。建议每日分

3-4 次练习，每次 10-15 分钟，在餐后 1 小时进行为佳。长期坚持可使患者形成条件反射式的呼吸模式，显著提升生活质量。

二、缩唇呼吸的操作规范与适应范围

缩唇呼吸训练是慢阻肺患者呼吸康复的重要技术，其核心机制是通过增加呼气阻力来维持气道正压。具体操作时，患者应采取舒适坐位，全身放松，经鼻缓慢吸气 2-3 秒后，将嘴唇缩成类似吹蜡烛的状态，使呼气时间延长至 4-6 秒，形成 1:2 至 1:3 的吸呼比。训练初期可使用镜子观察嘴唇形状，确保形成均匀细长的呼气气流。该方法特别适用于中重度气流受限患者，能有效改善以下三个方面：首先，通过延缓呼气速度防止小气道动态塌陷；其次，减少呼吸频率从而降低呼吸功耗；最后，促进肺泡内气体充分交换。临床观察显示，掌握该技术的患者在进行日常活动如穿衣、洗漱时，呼吸困难程度可降低 30% 以上。训练时需注重循序渐进，从每次 5 分钟开始，逐渐延长至 15 分钟，每日练习 3-4 次。建议与腹式呼吸结合训练，先进行 5 分钟腹式呼吸后再转入缩唇呼吸，以取得最佳协同效果。对于存在认知障碍的患者，可采用可视化辅助工具，如用纸条飘动幅度来反馈呼气速度。长期坚持训练可使患者形成条件反射，在呼吸困难发作

时自动启动这一保护性呼吸模式。

三、呼吸肌抗阻训练的要点

呼吸肌抗阻训练是提升慢阻肺患者呼吸功能的重要手段，其关键在于通过渐进式负荷增强呼吸肌群的力量与耐力。训练前需进行专业评估，根据患者肺功能状况和肌力水平制定个性化方案。训练时建议选择配有可调节阀门的专用呼吸训练器，初始阻力设置以患者能舒适完成 10 次呼吸动作为宜。正确的训练姿势要求患者保持脊柱直立，双肩放松，避免出现代偿性耸肩动作。吸气训练时需强调缓慢而深长的吸气模式，呼气则保持自然放松。每周训练频率以 3-5 次为宜，每次训练包含 2-3 组，每组 8-12 次呼吸循环。随着训练进展，可逐步增加阻力强度，但需确保患者在训练过程中始终能保持正常的对话能力。对于合并肺动脉高压的患者，训练时需特别注意监测血氧饱和度 and 心率变化。临床实践证明，系统化的抗阻训练能显著提升患者完成日常活动的持续性，如延长谈话时间、改善进食耐力等。训练过程中如出现头晕、胸闷等不适症状，应立即中止训练并咨询专业医师。建议将抗阻训练与其他呼吸康复方法有机结合，形成完整的肺康复方案，并由呼吸治疗师定期调整训练参数以确保最佳效果。

四、呼吸节奏调控与体位管理

（作者单位系芜湖市第二人民医院）

中西医结合构建慢阻肺季节防控体系

孙丽萍

每到秋冬，许多慢性阻塞性肺疾病（简称慢阻肺）患者都倍感煎熬。气温骤降、空气干燥、雾霾加重，都会成为病情加重的“导火索”。一旦出现急性加重，不仅会引发严重的呼吸困难，还可能导致肺部感染，甚至住院治疗。如何在寒冷季节有效防止慢阻肺复发？

一、为什么秋冬季慢阻肺容易复发

慢阻肺是一种以气流受限和肺功能逐渐下降为特征的慢性呼吸系统疾病，主要由吸烟、环境污染和反复呼吸道感染引起。到了秋冬季，患者病情容易加重，主要有以下几个原因。

1.寒冷空气刺激：当寒冷空气进入气道时，气道血管收缩，粘膜肿胀，气道的通透性减少，呼吸受到进一步限制。尤其是对于气道已经受到炎症和损伤的慢阻肺患者，寒冷空气的刺激容易引发气道痉挛，导致呼吸困难和咳嗽加重。

2.空气干燥：秋冬季节，空气通常比较干燥，尤其是在北方地区，室内暖气和户外的寒冷气候会导致空气湿度大幅降低，干燥的空气对气道产生刺激，导致气道分泌的粘液更浓稠、更难排出，容易引起慢阻肺复发。

3.病毒、细菌感染高发：秋冬季节是病毒和细菌感染的高峰期，尤其是流感、感冒、肺炎链球菌等病原体更为活跃。对慢阻肺患者来说，呼吸道感染是病情加重的主要诱因之一。

4.免疫力下降：随着秋冬季节气温的下降，人体的免疫系统也会发生一定的变化。气温低、阳光少，人体合成维生素 D 的能力减弱，免疫力可能出现下降。

5.空气污染：秋冬季节由于取暖需求的增加，空气污染问题常常愈加重。雾霾、PM_{2.5} 等空气污染物的浓度增高，易导致空气质量恶化。当污染物进入呼吸道时，会刺激气道，引发或加重炎症反应。

二、中西医结合的慢阻肺防控体系

面对秋冬季节带来的挑战，中西医结合的综合防控策略更具优势。西医的特点是精准治疗，中医则擅长调理体质，提高机体免疫力。我们从日常管理、疫苗接种、中医调养、运动锻炼等多个方面，构建一套全方位的慢阻肺季节防控体系。

1.日常管理

(1)保持良好居家环境：清新、舒适的居住环境对于慢阻肺患者至关重要，特别是在秋冬季节。推荐患者所在室内温度应保持在 18—22℃，湿度应维持在 40—60% 之间，以防加剧呼吸道的不适。并且，要定期开窗通风，保持空气流通，但要避免冷空气直接吹入室内，防止引发呼吸道的急性反应。如果条件允许，使用空气净化器可以有效过滤室内的有害颗粒物，降低空气污染对呼吸健康的影响。

(2)做好外出防护：外界环境中的空气污染、寒冷气候及人群密集场

所都会增加慢阻肺患者的感染风险。因此，外出时应佩戴高效过滤的 N95 口罩，减少呼吸道感染的机会，还能帮助保持呼吸道温暖，减少冷空气对气道的刺激。同时，尽量避免在人群密集且通风不良的地方长时间逗留。外出回家后，务必及时清洗双手和漱口，降低病毒和细菌进入体内的机会，减少不必要的感染风险。

(3)保持规律作息：良好的作息习惯是增强免疫力的重要保障。慢阻肺患者应该保持规律的作息，早睡早起，保证每天 7-8 小时的高质量睡眠，修复免疫系统，提高抗病能力，从而减少秋冬季节复发的可能性。

2.疫苗接种

秋冬季节是呼吸道感染的高发期，慢阻肺患者由于肺部功能受损，更容易受到流感病毒和肺炎球菌等病原体的侵袭。因此，疫苗接种是防止感染引发病情加重的有效手段，每年接种流感疫苗可以大大降低因流感引起的慢阻肺急性加重的风险。而接种 23 价肺炎球菌多糖疫苗或 13 价肺炎球菌结合疫苗，可以有效预防肺炎的发生，减少肺部感染的风险，从而降低慢阻肺患者的急性加重发作频率。

3.中医调养

中医调养在慢阻肺的治疗中，着重于通过调节身体气血、脏腑功能，增强整体免疫力。中医经典方剂如补肺益气汤，适用于肺气虚弱的患