

骨肌勞損出了防治指南

編者的話：長期伏案工作、久坐不動，讓頸椎病、腰背痛、鼠標手等職業勞損纏上越來越多辦公族，而多數人往往選擇默默忍受疼痛。近日，國家衛健委職業健康司組織北京大學第三醫院編寫了《工作相關肌肉骨骼疾患防治科普指南》，希望借此幫助人們掌握正確作業方式，合理開展鍛煉，降低職業勞損。

不同職業勞損有別

工作相關肌肉骨骼疾患，指因職業活動導致和加重肌肉、肌腱、骨骼、軟骨、韌帶、神經等出現健康問題，主要臨床特徵為疼痛、不適和活動受限。

這類疾患幾乎可發生于各個行業、不同工種，具有不同患病特點。比如，汽車制造、電子行業勞動者，肩頸部損傷最多見，與其工作中長時間固定坐位、上肢上舉等體位相關；船舶制造工人以腰部損傷最常見，與長時間彎腰等體位相關；煤炭、石油和冶金等采礦業工人，腰部、頸肩部及膝部損傷最多見，主要是由於采礦作業空間狹窄、強迫工作體位（彎腰、跪位、隧道爬行）和工作量重所致；裝配工最易出現腰部、足



踝部及頸部損傷，與其長時間站立、大幅度重複操作及負重相關。

護士也是工作相關肌肉骨骼疾患的高危人群，搬運轉移病人、超負荷工作是主要原因。醫生群體常見勞損部位為頸肩、腰背和手腕，且不同科室因工作內容不同，好發部位也存在差異：手術醫生長時間站立、低頭、手部精細操作，腰部、頸部、腕部損傷大；超聲科醫生過伸上肢、彎曲手腕、坐位等動作，肩部、腕部及腰部負荷較重；口腔科醫生持續低頭操作，頸部損傷明顯。

白領一族每天不得不長時間面對電腦辦公，每周使用鼠標時長較其他職業增加25%，急性頸部、肩部疼痛癥狀分別增加4%和10%；每增加10小時高重複性動作，患腕管綜合徵風險將明顯上升。北京大學第三醫院運動醫學科副主任康復師苗欣告訴《生命時報》記者，總的來說，之所以出現骨肌肌肉系統相關的職業勞損，主要與工作中高強度用力、重複操作、不良姿勢、靜力負荷、局部振動等作業方式密切相關。

七個方法防患未然

要想防止在工作中造成骨骼、肌肉損傷，苗欣建議大家採用以下預防方法。

- 1.善用機器，合理分工。重體力勞動者作業時，盡量減少工作姿勢負荷，正確發力搬運重物。有條件的，可借助機械搬運。作業部門應合理分工，避免工作量過度集中到一個工作或一個崗位。設置間歇休息時間，避免加深勞動損傷。
- 2.變換動作，勞逸結合。突然變換動作或姿態



時要慢一點，不要猛地扭轉、抬舉、起身。避免使用同一種姿勢完成重複性操作，減少靜力性動作的持續時間，降低重複性動作頻率。比如，白領一族每工作30分鐘起身活動一會兒，可以去洗手間、茶水間走動一下或伸展四肢。

3.不良姿勢，及時糾正。減少彎腰過久、伏案過低、旋轉軀體及固定體位的工作時長。比如，有的人喜歡在工位上翹二郎腿、癱坐在座位上工作；重體力勞動者作業時，習慣性地使用一側肢體力量，造成肌肉骨骼磨損嚴重，這些都是不可取的。

4.做好防護，調節屏幕。勞動作業時，視情況佩戴安全帽、護目鏡、護腰、護腕、手套，穿戴防寒保暖、抗磨損、能承壓等勞動保護服裝。辦公室工作者，注意電腦屏幕正對頸肩，視線與屏幕保持適當距離，屏幕中心點要平行或略低於視線中心。手腕下方可放個護腕墊，讓肘關節下方有穩定承托，使頸部、手腕更放鬆。

5.發現不適，及早治療。積極治療急性肌肉骨骼損傷，避免急性損傷轉變為慢性損傷。例如，急性腰部扭傷未經及時合理治療，會形成慢性創傷性癥痕及黏連，腰肌力量就會減弱，發生疼痛。一旦出現損傷，要及時就醫，並重視康復治療。

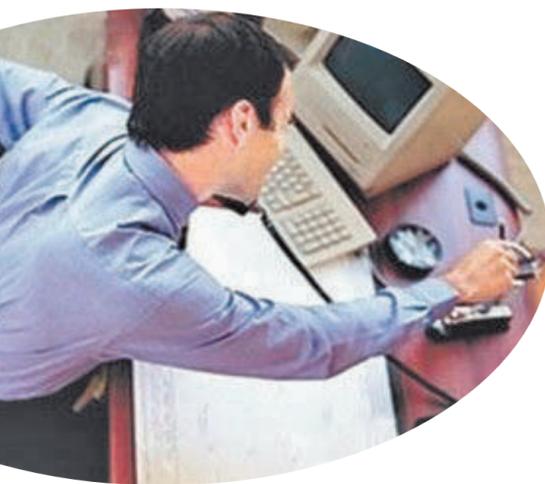
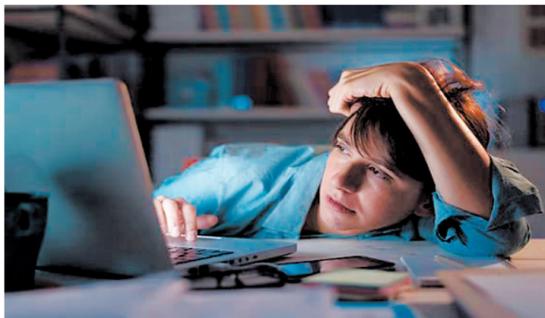
6.鍛煉身體，做好熱身。無論體力還是腦力勞動者，都要注意多參加體育鍛煉，能有效增強肌肉強度和力量。像運動一樣，勞動前熱身，做做激活訓練，可避免或減輕作業危險因素對肌肉骨骼的損傷。

7.身體不適，及時上報。工作中出現肌肉骨骼不適，要及時向職業健康管理部門或工會報告，以用人單位及時發現工作環境中的危險因素，並進行整改。

各處不適如何緩解

根據不同好發部位及危險因素，採取有針對性的預防措施，可有效降低工作相關肌肉骨骼疾患的患病率。

頸部不適。1.頸部側傾拉伸。身體保持不動，



左側掌心放到頭頂，手指摸到右耳，頭向左側側屈。維持15秒，緩慢復位，休息5秒。兩側交替進行，2~3組。

2.頭手對抗運動。雙手十指交叉放于腦後，目視前方，微收下頷，頭向後縮，手向前用力。每次對抗30秒，2~3組。

3.Y型上舉運動。保持坐位，雙手向上抬，高過頭頂，拇指朝上，使雙臂分別位于10點、2點方向抬起，呈Y型前後移動，每組12~15次，2~3組。

肘腕不適。1.前臂滾球運動。將網球或按摩球放于小臂內側或外側，對不適肌肉部位進行垂直按壓或前後移動按壓，每次30~60秒，2~3組。

2.抗阻腕屈伸運動。一祇手握水瓶，掌心向上，另一祇手握其腕部，勻速做伸腕屈腕動作，伸到最大幅度。然後，掌心朝下，同樣做伸腕屈腕動作，伸到最大幅度。每組10~20次，兩側交替進行，各1~3組。

3.手指抓毛巾運動。選擇厚一點的毛巾，用毛巾練習手指的抓握力，每次持續20秒，3~5組。有一定力量後，快速抓握毛巾20次，3~5組。

腰背不適。1.嬰兒式放鬆。跪坐于腳後跟上，身體放鬆貼于大腿，雙手置于體側，前額放鬆貼地。保持全身放鬆，腹式呼吸，關注腰骶部的放鬆感，保持約1分鐘，2~3組。

2.仰臥臀橋運動。仰臥于地面，雙腳掌、雙肘部、後枕部着地，屈膝90度，小腿向地面垂直用力，使臀部、腰部離開地面。動作中要注意，臀部為發力部位，而非腰部，臀部向上抬起，腰部放鬆，腹部微微內收，保持5~10秒，每組10次，3~5組。

3.撐牆平板支撐。站立位，雙手支撐牆面，身體傾斜靠向牆面，並緩慢彎曲手臂，腳跟微微踮起，然後雙手有力支撐，使軀幹微微遠離牆壁，保持30~60秒，2~4次。身體核心力量較好的人，可做平地平板支撐，每次30~60秒，每組2~4次。

膝踝不適。1.單腿下蹲練習。面對鏡子，單腿微微屈膝下蹲，但不宜蹲得過低。觀察鏡子中腳踝、膝關節和髖關節的中心，是否三點連線為一條直線，沒有發生X型腿或O型腿；觀察鏡子中軀幹是否中正穩定。調整動作，達到以上兩點要求，維持5秒，10次左右，2~3組。

2.泡沫軸腿部放鬆。俯身趴在瑜伽墊上，手掌相握，小臂與瑜伽墊緊貼，大臂垂直地面，腰背挺直，腹部收緊。雙腿向後伸直，把泡沫軸放置在大腿下方，讓泡沫軸在大腿和膝蓋之間來回滾動。小腿後部肌肉也可採用同樣方法。每組10~20次，2~3組。

3.踝關節運動。單腳閉眼站：提起一條腿單腳站立，閉眼，保持10~30秒。提踵練習：雙腳并攏，踮腳到最高再復原，做15~20次。保持穩定性，盡量不要顫抖或出現外翻。

茶香有五個層次

煮一壺水，沏一壺茶，靜靜品味茶的沁人肺腑。一杯衝泡到位的茶，可以讓整個屋子都瀰漫着絲絲香氣，而這個香氣是有不同層次的，需要大家細品。國家茶藝技師于佳平告訴記者，好茶不僅聞着香，喝着也滋味協調。一般來說，大家在品茶時，可以從以下五個層次來辨識、體會茶香。

幹茶香。大部分人拿到一款茶葉後，會不由自主地放到鼻子下面去聞，這時品到的氣息便是茶還未泡時的幹茶香。于佳平指出，消費者在聞時通常會關注茶葉有多香，而專業評茶師會注重是否有異雜氣，因為一般來說，除了茉莉花茶、小青柑、白桃烏龍等再加工或調味茶外，幹茶原本的香氣並不濃鬱明顯。

發散香。茶原本的香氣要透過衝泡後的發散香來識別。經過高溫衝泡後，茶體的溫度升高，加速有氣味的醇、酮、醛、酸、酯類有機化合物向外揮發，香味自然就飄起來了。一般來說，綠茶的香氣組分有幾十種，烏龍茶一百多種，紅茶則有三四百種之多。“好茶在高溫下的發散香純正濃鬱，撲面而來，但如果是低等級的茶，香氣就散亂、低沉。”于佳平告訴記者，在評茶的過程中，通常要衝泡三次來聞發散香，看是否純正、濃鬱、持久。

落水香。也叫水含香，指的是蘊含在茶湯中的香氣。有的茶聞着香，喝起來卻沒什麼香氣，說明茶葉中的芳香物質較為有限，衝泡的時候飄出去了，留在茶湯裏的自然就變少了。落水香是能夠實實在在喝到的味道，與發散香有一定差別。通常情況下，聞着香、喝着也香、茶湯咽下去還齒頰留香的茶為上品。

杯底香。喝完一杯茶後，可以試着嗅聞茶杯底，或者聞一聞分完茶後空的公道杯，這個時候聞到的香氣叫杯底香，香型和發散香不太一樣。發散香是以高沸點的香氣物質為主，而杯底香是以中低沸點的香氣物質為主，這種變化非常有趣，而且不同的茶葉品種，也有各自的杯底香。不過，日常品茶時，我們往往會忽略杯底香，而且，不同質地的茶杯，對杯底香



的影響也很大，瓷質的、玻璃質地比較好，不建議用紙杯品茶。

葉底香。當最後一次衝泡結束後，我們可以聞一聞茶葉渣子(也叫葉底)的氣味，這就是葉底香，也稱冷香。這時葉底的溫度已經降到了接近室溫，大部分茶沒有什麼香氣了，但是也不能有異味。當然，高級別的茶葉即便喝不出味道了，聞起來還是有它標誌性的香氣。

于佳平告訴記者，要想泡出最香的茶，首先要注意水質。選擇純淨水和硬度較低的山泉水為好。高硬度的水，比如自來水或者一些礦泉水，礦物質含量較高，泡出的茶反倒沒有那麼香。其次是水溫，溫度高，泡出的茶香氣比較明顯。水溫比較低或者冷泡茶，可以享受茶的水含香。

最後，于佳平提醒大家，泡茶喝茶可繁可簡，可以按照專業流程，也可以隨心所欲。日常喝茶時簡單衝泡即可。茶葉鋪滿茶杯底部薄薄的一層、水溫控制在80℃~100℃，是衝泡的基本標準，一般來說，浸泡兩三分鐘就可以喝了。天氣較熱的時候，還可以試試冷泡茶。

老覺得渴五個原因

很多時候，極度口渴不僅是脫水所致，也可能是體內潛伏其他病癥的一個徵兆。如果經常感到口渴，而且還伴有疲憊、頭痛、皮膚和頭髮變化以及小便頻繁等癥狀，則應去醫院檢查。近日，美國《預防》雜誌刊文，盤點了導致經常口渴的5個病因。

1.糖尿病。印第安納大學健康中心家庭和運動醫學醫生金布雷·贊博士說：“口渴是糖尿病患者最常見的病癥。”不管是1型還是2型糖尿病，血糖水平如果控制不佳，會引發腎臟產生更多的尿液以清除過量糖分，從而導致脫水，使口渴信號過于強烈。

2.尿崩癥。儘管尿崩癥與糖尿病並不相關，但是兩者却有一些相同癥狀，比如極度口渴以及小便頻繁等。金布雷·贊表示，尿崩癥患者的腎臟不能保持水分。“即使在體液總量下降的情況下，尿崩癥患者的腎臟仍會繼續產生大量尿液，從而導致脫水加劇、口渴加重。”尿崩癥通常是遺傳所致，但也可能因慢性腎病或某些藥物而發生。該病通過尿檢可以診斷。

3.低血壓。金布雷·贊說：“許多專家認為，慢性壓力會導致腎上腺工作效能下降，使血壓降低并令人感到口渴。”他進一步解釋說，血壓降低後，身體就會收到大腦發出的“多喝水”信號。向血液中輸送更多的水分有助于升高血壓。

4.貧血癥。美國國家心肺及血液研究中心專家指出，失血是導致貧血發生的最常見原因，比如女性經血過多。但一個人失血過多，紅細胞也會過多流失從而導致貧血發生，而且也會使體液水平下降過多，令人口幹舌燥。

5.口幹癥。有時總感到口渴本身就是一種病，口幹癥的最主要表現就是極度口渴。金布雷·贊表示，口幹癥通常在老年人以及體內激素水平突然改變的情況下發生。通常需要多喝水，以及避免攝入加重脫水的食物飲料，比如避免喝咖啡、飲酒等。某些藥物也會導致口幹舌燥，包括抗抑鬱藥物、降血壓藥以及抗組胺藥等。