

# 警惕！ 肩痛的13个原因



从肌肉拉伤到肩袖撕裂，再到心脏病发作，甚至肺癌，引起肩部疼痛的医学原因竟然这么多多样。

- 1. 肩袖损伤** 肩膀疼得要命，很有可能是因为肩袖受伤了，这是2/3的人肩痛的原因。
- 2. 骨关节炎** 软骨和关节组织的功能随着时间的推移而退化，增加摩擦，导致疼痛、肿胀和活动能力下降。
- 3. 肩周炎** 即粘连性肩关节囊炎，又称冰冻肩，患者肩部的感觉像是被冰冻起来了。
- 4. 胆囊问题** 右肩疼痛可能表明你有导致阻塞的胆结石。
- 5. 胸廓出口综合征** 当锁骨和最上方的肋骨（胸廓出口）之间的血管或神经被压迫时，就会导致这种症状。
- 6. 神经挟捏** 如果你的肩膀、手臂和手都有疼痛、麻木和针刺的感觉，很有可能是神经挟捏造成的。
- 7. 锁骨骨折** 锁骨骨折后，患者的手臂可能很难移动，肩膀向前向下下垂时会疼痛。
- 8. 滑囊炎** 滑囊是一个充满液体的囊，它能对关节起到缓冲和保护作用。
- 9. 纤维肌痛** 纤维肌痛的一个明显的迹象是身体多个部位有规律的钝痛和其他令人费解的疼痛。
- 10. 肺栓塞** 如果你认为肩部肌肉拉伤了，但疼痛非常严重，以至于你很难入睡，甚至无法躺下，那就马上去看急诊。这种类型的肩痛可能是肺栓塞的迹象。
- 11. 心脏问题** 心绞痛患者可能会出现肩痛，他们的手臂、颈部、下巴或背部也可能疼痛，还可能伴随突如其来、莫名其妙的疲劳、头晕、呼吸急促和消化不良。
- 12. 癌症** 肩痛的另一个原因也可能是癌症，最常见的是肺癌。
- 13. 蛛网膜下腔出血** 蛛网膜下腔出血的明显迹象是突如其来的、令人衰弱的头痛，还可能出现肩痛以及颈部疼痛、视力问题、麻木、意识混乱、对光线敏感、恶心和癫痫。这种病可能由脑动脉瘤、外伤或血液稀释剂引起。 □ 据《北京青年报》

## □ 常识

### 性子急的人易患心脑血管病

据《健康咨询报》报道，急性子容易上火，情绪激动会导致血压骤然升高，进而诱发心脑血管急症发生。急脾气的人做事应三思而后行，不要风风火火，遇事摆正心态，平时种花、养鱼、研习书画等以陶冶性情。

#### 无糖饮料未必好

据《北京日报》报道，无糖饮料是以人工甜味剂代替蔗糖的饮料。一些超重或肥胖者认为饮用无糖饮料可降低饮食热量。然而，美国研究人员发现，与平均每周饮用无糖饮料少于一次或完全不喝的老年女性相比，每天饮用两三瓶无糖饮料的老年女性中风风险高23%，脑血栓引起缺血性中风风险高31%，罹患心脏病风险高29%，全因死亡风险高16%。

#### 吹口琴堪比练呼吸功

据《家庭保健报》报道，经常练习呼吸功，对身体健康有益。吹口琴也是吹吸，和做呼吸功是一个道理。而且能发出动人的声音，使心情更加舒畅，练习者的身体也会越来越好。

## □ 养生

### 春天失眠怎么办

俗话说“春困秋乏夏打盹。”进入春季，许多人易生春困，即使晚上有充足的睡眠，白天仍精神不振，昏昏欲睡。对于失眠的防治，专家建议，日常的生活起居需要调整。具体建议如下：

1. 养成良好的睡眠习惯，即便失眠，白天也尽量不要补觉；
2. 在每天早上8点到下午3点之间进行一定的体育锻炼，可以帮助睡眠；
3. 睡前不看惊险恐怖的电视、小说，不要让情绪过于激动；
4. 在饮食上，不吃辛辣食物，避免饮茶或咖啡；
5. 睡前可以泡个热水澡或是足浴，促进全身血液循环，既解乏，又有助睡眠；
6. 保持卧室环境安静和舒适，避光避声，温度适宜，营造良好的入睡环境。

恰当的食疗方，确有一定的催眠功效，专家推荐几种食疗方，大家不妨一试：

#### 甘麦大枣汤

材料：浮小麦60克，甘草20克，大枣15枚（去核）。

功效：此方药虽平凡，但养心安神功效很显著。

#### 桂圆芡实粥

材料：桂圆、芡实各25克，糯米100克，酸枣仁20克，蜂蜜20克。

功效：此粥有健脑益智、益肾固精之功用。可治老年人神经衰弱、智力衰退、肝肾虚亏等症。

□ 据《中国中医药报》

### 温胃暖胃食药粥



中医认为，脾主肌肉四肢，为后天之本，脾胃温暖，则四肢温煦，身体强劲。以下介绍几则温胃药粥供选用。

**韭菜粥**：新鲜韭菜30~60克，大米100克，盐适量。韭菜洗净、切细备用。将大米淘净，加清水适量煮粥，待熟时调入韭菜、细盐等，煮为稀粥服食，每日1剂。可补肾助阳、固精止遗、健脾暖胃。

**白豆蔻粥**：白豆蔻3克，生姜3片，大米50克。将白豆蔻、生姜放入锅中，加清水适量，浸泡10分钟后水煎取汁，加大米煮为稀粥。或将白豆蔻、生姜研细，待粥熟时调入粥中，再煮一二沸即成，每日1剂。可温中散寒、健脾止泻。

**辣椒羊肉粥**：干辣椒10克，羊肉150克，大米100克，调味品适量。将辣椒、羊肉洗净，切细。取羊肉、大米煮粥，煮至粥熟时下辣椒及调味品等，再煮一二沸即成，每日1剂。可温中健脾。 □ 据《健康报》

## □ 前沿

### 日本用细胞 人工培养出牛肌肉组织

日清食品控股株式会社和东京大学生产技术研究所宣布，他们的研究小组利用牛肌肉细胞首次成功培育出骰子大小的牛肌肉组织。

研究小组首先在肌肉细胞体外培养过程中添加维生素C，确认了维C对细胞成熟的促进作用。然后通过胶原蛋白凝胶实现肌肉细胞的立体培养，成功体外培育出具有天然牛肉纹理的肌肉组织。进一步通过特殊培养工艺实现了细胞层集，从而在世界上第一次体外培育出骰子大小（1.0×0.8×0.7厘米）的牛排状大型立体肌肉组织。

人工“培养肉”不用宰杀牲畜，而是直接通过体外培养动物的细胞来获得肌肉组织，因此可以大大降低对地球环境的负荷，同时也可以实现更为严密的卫生管理。

□ 据《科技日报》

## □ 释疑

### 水果吃太多反老得快



水果是公认的健康食品，但吃多了反而会加速衰老。曾经有新闻报道过一对比利时夫妇3年间只吃水果生活，女方3年间从83公斤瘦到了51公斤，但照片上的她面容枯槁，经医生诊断为营养不良。

人们每天所需的营养包括蛋白质、脂肪、碳水化合物等，缺一不可。水果营养单一，优势是富含维生素、矿物质。劣势是大多水果中几乎不含蛋白质和脂肪。水果食用过多，必然导致其他食物摄入减少。人体缺乏蛋白质和脂肪酸会导致营养不良，严重者还会患上癞皮病。

蔬菜的安全性要高于水果，原因在于水果中糖分普遍较高，吃大量水果会给人体带来大量糖分。一方面容易导致肥胖，另一方面水果中的果糖会催人老化。果糖是自然存在于水果、蜂蜜等食物中的单糖。作为一种还原糖，果糖非常容易与蛋白质分子发生反应生成加速人体衰老的物质，并造成糖尿病及心血管疾病。

对于身体健康的成年人来说，一天最多吃2~3个水果。如果血糖偏高，在血糖允许的情况下，一天的水果量不要超过200克，相当于一个大苹果的二分之一。

□ 据《中国家庭报》

## □ 新说

### 适量饮酒也伤身



据在美国心脏病学会第68届年度学术专题研讨会上提交的一份研究报告称，对逾1.7万名美国成年人的研究显示，适量饮酒，每周7至13杯，会大大增加患高血压的风险。

这一研究结果与此前的一些研究结果截然不同。此前有一些研究将适量饮酒与降低罹患某些类型心脏病的风险联系起来。然而，以前的大多数研究都没有评估适量饮酒人群的高血压。鉴于高血压是心脏病和中风的主要危险因素，这项新的研究对适量饮酒有益于心脏健康的观点提出了质疑。

研究称，与从不喝酒的人相比，适量饮酒的人患1期高血压（收缩压在130~139之间或舒张压在80~89之间）的可能性要高出53%，患2期高血压（收缩压在140以上或舒张压在90以上）的可能性要高出一倍。嗜酒者（每周喝14杯酒以上的人）的情况更为明显：与从不喝酒的人相比，他们患1期高血压的可能性高出69%，患2期高血压的可能性高出1.4倍。 □ 据《参考消息》