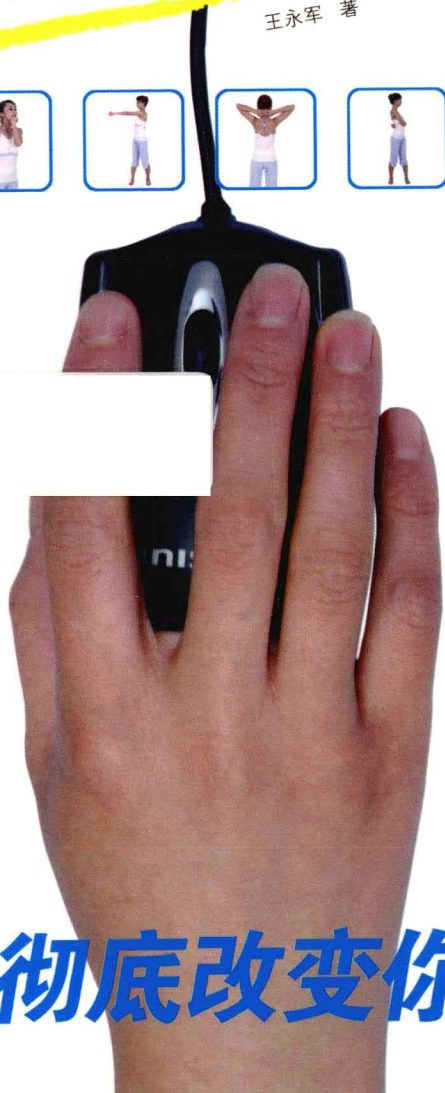
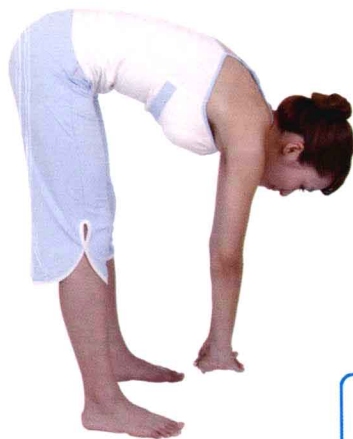


鼠标手和颈椎病

40种有效自愈疗法

王永军 著



内附

鼠标手和颈椎病诊断法

请速翻第10页和第73页!

康复自疗动作图解书

- 纠正姿势
- 让你重返轻松无痛的自然体态
- 400多幅真人示范图片，一目了然
- 无年龄、场地、时间限制，想练就能练

400幅真人示范图彻底改变你!

上海科学普及出版社

鼠标手和 颈椎病

40种有效自愈疗法

王永军 著



图书在版编目 (CIP) 数据

鼠标手和颈椎病 / 王永军著. — 上海: 上海科学普及出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-5427-5640-4

I. ①鼠… II. ①王… III. ①手-骨疾病-防治②颈椎-脊椎病-防治 IV. ①R681

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第294478号

策 划 周 兵
责任编辑 林晓峰

鼠标手和颈椎病

王永军 著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路832号 邮政编码200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京和谐彩色印刷有限公司印刷
开本 889×1230 1/32 印张 5.5 字数 133000

2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5427-5640-4 定价: 29.80元

前言

社会的进步、科技的发展使人们的生活变得丰富多彩，工作效率也有了很大的提高，但同时各种潜藏的“健康隐患”也接踵而来，日益侵害着人们的健康。特别是随着网络的盛行和电脑的普及，鼠标手和颈椎病成了上班族较常见的职业病。患者早已不再局限于以前单一的老年群体，开始呈现日益年轻化的趋势，二三十岁的患者越来越多见。

你有时会感觉身体有种莫名的酸痛感吗？工作时间长了，你的手腕会僵硬吗？如果长时间保持不动，你的颈椎会难受吗？……如果你的身体有这方面的症状，那就说明你离“鼠标手”、“颈椎病”已经不远了。

什么是鼠标手？什么是颈椎病？它们是怎样形成的？有哪些危害？我们对此又应该怎么预防和治疗？对于这些或更多的疑问，本书将一一详解，让你有效地摆脱疾病的困扰，帮你恢复健康、快乐的生活。

本书共分上下两篇，上篇讲述鼠标手，下篇讲述颈椎病。分别从对疾病的认识、形成、危害以及怎样预防和日常治疗等做了详细介绍。其中，重点介绍了使用电脑的正确姿势，保护肩颈、手腕的运动小体操和穴位按摩、食疗、艾灸等疗法，并配有大量的真人示范图片，有助于你更好地了解 and 运用这些防治方法。

真心地希望你通过阅读本书，对鼠标手和颈椎病有一个全新的认知，改变不良习惯，培养起正确的生活习惯，适度地进行运动，达到有效预防和自疗的目的，从而轻松、快乐地投入到工作和生活当中，享受健康、幸福、无忧的生活。

王永军

2012年12月

目录

CONTENTS

上篇 鼠标手

Part 1 认识鼠标手

- 什么是鼠标手 / 10
- 鼠标手是怎么形成的 / 11
- 鼠标手有哪些危害 / 12
- 哪些人群易得鼠标手 / 13
- 鼠标手为何青睐女性 / 14

Part 2 鼠标手的预防

- 多做运动，可有效预防鼠标手 / 16
- 预防鼠标手，从正确使用鼠标开始 / 21
- 使用电脑要保持正确姿势 / 23
- 莫让“鼠标手”来袭，请放对鼠标位置 / 24
- 电脑族，请警惕鼠标手 / 25
- 开启手腕健康密码的数字 / 26

Part 3 鼠标手的自我疗法

- 5分钟手操，让你与鼠标手说再见 / 28
- 手腕运动，缓解腕部疲劳和不适 / 30
- 自我推拿治疗鼠标手 / 33
- 手部按摩，可减轻鼠标手症状 / 36
- 小体操，让你甩掉鼠标手 / 41
- 十大手指操抢救你的鼠标手 / 46
- 动动手，让僵硬的手变灵活 / 50
- 八宝门气功操，帮你预防鼠标手 / 54
- 治疗鼠标手的小偏方及饮食疗法 / 58
- 找对手上穴位，用艾灸治疗手部疾病 / 60
- 休息是缓解鼠标手的最好方式 / 65

下篇 颈椎病

Part 4 认识颈椎病

- 你了解颈椎吗 / 70
- 什么是颈椎病 / 72
- 颈椎病有哪些症状 / 73
- 颈椎病有哪几种类型 / 75
- 什么是颈椎肥大症 / 79
- 颈椎病到底离你有多远 / 80
- 哪些诱因让你的颈椎如此难受 / 82
- 得了颈椎病，怎么办 / 86

Part 5 颈椎病的预防

- 颈椎病要早预防 / 88
- 颈椎病为何“恋上”年轻上班族 / 89
- “摇头晃脑”可有效预防颈椎病 / 91
- 预防颈椎病，从纠正用电脑的姿势开始 / 95
- 躺着看电视易得颈椎病 / 96
- 枕头不合适，颈部总落枕 / 97
- 不要让空调成为颈椎病的帮凶 / 99
- 开车族，颈部保养有窍门 / 100
- 上班族的颈椎保健方案 / 101
- 日常生活中的颈椎保健小妙招 / 104

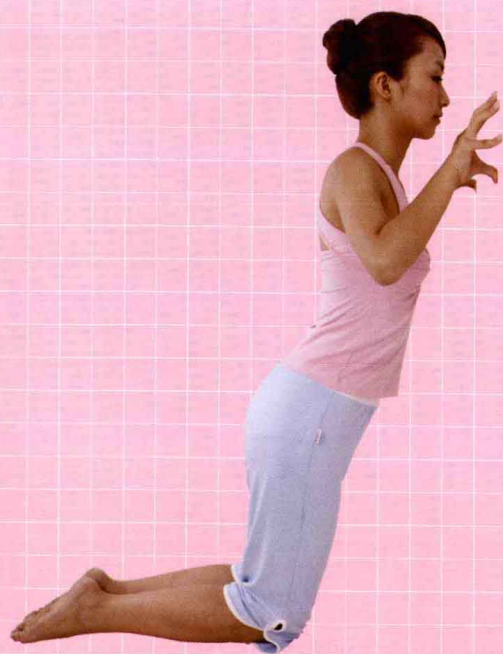
Part 6 颈椎病的自我疗法

- 颈椎操，让你远离颈椎病的折磨 / 106
- 车内舒展操，让你开车更轻松 / 114

- 颈椎病康复操，修复你的颈椎 / 117
- 简单颈肩操，轻松治疗颈椎病 / 130
- 舒颈操，让你的颈椎更健康 / 137
- 颈部活动操，拯救你的脖子 / 142
- 健颈操，改善你的颈椎 / 144
- 颈部哑铃操，治疗颈椎病的好帮手 / 147
- 挺拉转颈操，让你的颈椎动起来 / 154
- 做好行气舒颈操，保护你的颈 / 156
- 颈椎病的穴位按摩法 / 162
- 外敷治疗颈椎病 / 163
- 艾灸治疗颈椎病 / 164
- 刮痧治疗颈椎病 / 165
- 拔罐治疗颈椎病 / 166
- 治疗颈椎病的常用药物及小偏方 / 167

Part 7 走出颈椎病的误区

- 颈椎病与颈椎骨质增生是两码事 / 172
- 转动脖子嘎嘎响，不一定是颈椎病 / 173
- 肩疼一定与颈椎病有关吗 / 174
- 不要把颈肩肌劳损当做颈椎病 / 175
- 得了颈椎病，不宜盲目请人按摩 / 176





上篇 鼠标手

轻松、愉快地工作，是每一个职场人的心愿。既要在职场上做出成绩，又要追求健康，更是每一个职场人所力求遵循的原则。

电脑的普及让人们的工作方便了不少，但是随之而来的各种疾病却也困扰着人们。随着电脑的使用，“鼠标手”一词日渐流传开来，被越来越多的人所熟知。那么，什么叫做鼠标手？它又有什么样的危害？怎样预防它？这些问题被每个职场人所关注。本篇将向大家详细讲述新的职业健康隐患——鼠标手。

认识鼠标手

Part 1

随着社会的不断发展，电脑越来越普及，“鼠标手”随之也被纳入了“职业病”。那么，什么是鼠标手？鼠标手是怎样形成的？它有什么危害呢？



什么是鼠标手

现今社会，电脑越来越普及，当电脑为上班族带来便利的同时，另一个新名词——鼠标手也逐渐引起人们的重视。那么，什么是鼠标手呢？

所谓鼠标手，从广义上来说，就是“重复性压力伤害”，是与手腕有关的一种病。在一般情况下，手腕在运动时不会妨碍到正中神经，但在操作电脑时，由于键盘和鼠标具有一定的高度，手腕就必须背屈一定角度才能使用它们。这时手腕部就处于一种强迫体位，不能自然地伸展，长此以往，便会出现问题。

从狭义上讲鼠标手是一种“腕管综合征”，它是指人体的正中神经以及手部的血管，在腕管处受到压迫从而引发的症状。鼠标手的症状主要表现为食指和中指僵硬疼痛、麻木，且拇指肌肉无力感。

现在很多人工作都离不开电脑，每天长时间地使用电脑，机械式重复地在键盘上打字和移动鼠标，使得手腕关节承受不了如此重荷，从而导致腕部肌肉或关节麻痹、肿胀、疼痛、痉挛。目前，鼠标手这一病症已经引起人们的足够重视，它正在迅速成为一种日渐普遍的现代文明病。

从广义的范围来说，一切因为使用鼠标而导致的上肢（手臂、手腕、手掌、手指）的不适，都应该称之为鼠标手或鼠标伤害。除此之外，它还包括肩部甚至颈部的不适、手腕和前臂的疲劳酸胀、手腕的僵硬、手掌的酸涩等。

所以，如果你是一个长期坐在电脑旁与鼠标打交道的人，那就要多加注意啦！检查一下你的手腕，看看是否健康。





鼠标手是怎么形成的

在上一节中，我们已经详细地介绍了什么是鼠标手，相信你对鼠标手这一常见的职业病也已经有所了解了，那它具体是怎样形成的呢？我们平常在使用鼠标时，应该注意些什么呢？

40多年来，鼠标一直保持着它原本被发明之初的基本外形：懒洋洋地趴在桌子上，这就是我们最熟悉的鼠标的样子。没错，鼠标是“趴”在桌面上的，只有“趴”在桌面上，才能使左右按键与桌面保持平行。那么，这种鼠标有什么弊处呢？

操作鼠标时，手腕就要背屈成一定角度，掌侧与桌面接触挤压，使得腕管处压力增大。由于长时间机械式反复的挤压摩擦，就使得通往手腕的神经和血管受到损伤，并因此产生相应的鼠标手症状。

让人大为惊讶的是，这种机械式的动作不仅会使腕部受到伤害，而且由于使用时肩部也有一定的外展角度，前臂旋转扭曲，长此以往，就会导致肩颈和手臂的疲劳不适，酸痛不已，这也就是我们在下篇所要讲述的颈椎病。

现今社会，人们对鼠标的依赖程度和使用的频率远比40年前惊人得多。而在电脑如此普及的时代里，我们应该怎样减少鼠标给我们带来的伤害呢？显然，以往鼠标外形的弊端已经显现无疑，也就是说现在人们最迫切要做的就是改变鼠标的基本外形，要从健康、损害小的角度出发。只有这样，才能在享用电脑带来的便捷的同时，也更好地保护好自己。

鼠标手有哪些危害

当我们了解鼠标手的定义和形成原因后，接下来我们来看看鼠标手会给人体带来哪些危害呢？

鼠标手，顾名思义就是与手有关。所以，鼠标手早期的表现为手指和手关节疲惫麻木，有的关节在活动的时候会发出轻微的响声，这类似于医学上常说的“缩窄性腱鞘炎”的症状，但不同的是，其涉及的关节却要比腱鞘炎多，当然也比腱鞘炎要严重得多。因为腕管不是一个独立的器官，而是指在腕关节处，掌侧腕横韧带，背侧桡尺关节远端组成的一个近似管状的结构，人体通往手掌的血管和神经大部分就由此结构通过。

平时我们使用电脑，如果不注意保护，一旦得了鼠标手，手掌、手指、手腕，还有前臂和手肘处有时候会感觉僵直、酸痛，很不舒服。有的手部还会感到刺痛、麻木，并有冰冷的感觉。患上鼠标手后，最大的影响就是手的功能会减退，握力和手各部位之间的协调能力降低，从而给生活带来很大的不便。此外，手腕的疼痛还会殃及胳膊、上背、肩部以及脖子等部位，并常常会在夜间疼痛不已，让人无法睡眠。

当天气转冷时，患肢会有发冷、发干、活动不利的情况出现。如果长期不愈则会逐渐出现手鱼际肌肉萎缩、麻木及肌力减弱，拇指不能外展，掌、指皮肤感觉消失等症状。有时，手部正中神经皮肤支配区会有出汗减少、皮肤干燥、表皮脱屑、指甲干脆等症状，严重的患者还会出现溃疡等一系列神经营养功能障碍。由此可见，鼠标手的危害严重影响着人们的正常生活。

所以，如果你是一个电脑工作狂，那么请抽出时间检查一下自己，看看自己的手腕部位是否还健康。





哪些人群易得鼠标手

鼠标，相对于键盘来说，更容易对手部造成伤害。这是因为在使用鼠标时，总是反复机械地活动食指和中指，这种单调轻微的活动，会对手腕的韧带带来伤害。那么，哪种人群容易患鼠标手呢？

新加坡的调查报告显示，女性是鼠标手最大的受害者，其发病率相当于男性的3倍，其中年龄阶段以30岁至60岁者居多。这是因为女性的手腕管通常比男性的小，腕部正中神经更容易受到压迫。因此，鼠标手更容易赖上长有纤纤小手的女性。

除此之外，玩电脑游戏者也是容易患鼠标手的一类人群。这类人群主要集中在青少年这一年龄阶段，他们多迷恋电脑游戏。此外，孕妇以及风湿性关节炎、糖尿病、高血压和甲状腺功能失调患者，也容易患鼠标手。一些与手部劳动相关的职业，如钢琴家、教师、编辑、记者、建筑设计师、矿工等，以上这些人群之所以容易患上这种病，就是因为频繁使用双手的关系。

如果你也属于这类人群，那就从现在起，好好关注自己，关注自己的健康吧。

鼠标手为何青睐女性

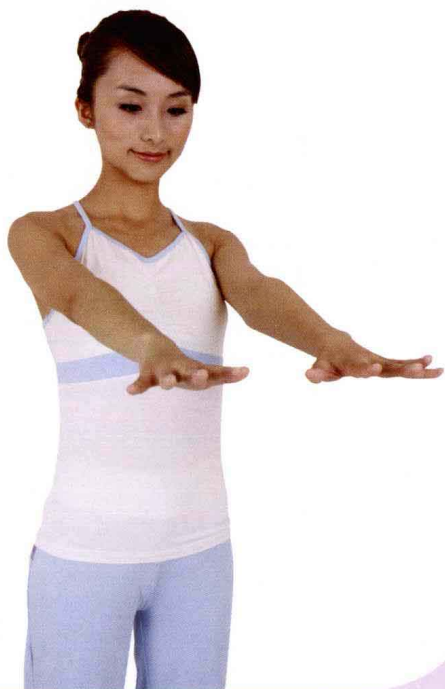
在上一节中，我们已经知道，鼠标手较青睐于女性。那么，为什么女性更易患上鼠标手呢？

随着电脑办公和网络的普及，电脑、键盘、鼠标逐渐成为侵害人体手腕的主要杀手，其中尤以女性的纤细手首当其冲。手外科专家介绍说，女性鼠标手的发病率为男性的3倍之多，这主要是与女性的骨骼大小有直接关系。

张小姐是一家外企的办公室文员，有一天忽然觉得右手腕肿胀疼痛，食指、中指麻木，拇指肌肉有疼痛感，严重影响到了生活和工作，打字时都不想按键盘，不得已到医院检查，医生说她患上了“鼠标手”。

处于妊娠、分娩、哺乳期的女性也容易患上这种病。这是因为在妊娠、哺乳期的前后，体内会发生一系列代谢和内分泌变化，从而导致手腕部滑膜过度增生，腕管内内容物增多，使得这条原本拥挤的“隧道”变得更加拥挤混乱，继而压迫娇嫩的正中神经，从而产生腕管综合征。

因此，作为白领的青年女性，如果你从事的工作是每天在办公室，坐在电脑前，那么，就要小心了，多给你的手放假，以免患上“鼠标手”。



鼠标手的预防

Part 2

通过上节的讲解，我们已经知道了什么是鼠标手，以及鼠标手具有怎样的危害。那么，上班族和手工劳动者应该怎样预防鼠标手呢？及时地做好预防，是摆脱病痛折磨的最好办法，所以平常需要多注意保护好手腕，另外，还要多做一些运动。这样才能远离鼠标手，做一个健康、快乐的上班族。



可有效预防鼠标手 多做运动，

想要预防“鼠标手”，就不要连续长时间在电脑前工作，适当地休息一下，给手腕一个活动、放松的空间，这样就可以有效地预防鼠标手。

鼠标手属于“累积性创伤失调”症，病情较轻的人可采用药物或使用腕背屈位夹板法治疗，而病情严重的患者要施行腕管切开术了。病情发展到这个阶段，往往是鼠标手患者最后悔莫及的时候。这都是因为患者平时不注意，或病发时又根本不当一回事造成的。所以，我们平常应该多注意一下，多运动一些，这样对预防鼠标手是大有好处的。下面介绍的这些手部运动，可有效预防鼠标手，不妨一试。

