

这个动作暗藏危险

伸个懒腰咋还中风了？

当你的身体大角度后仰，脖子晃得“咔咔响”、肩膀发力“猛拉弓”、屏住呼吸伸一个大大的懒腰时，是不是感到很放松？不过，提醒你要小心了，这种用力过猛的动作可能正在“背刺”你的颈椎和血管。

伸个懒腰也能“翻车”？没错，习惯性的“暴力伸懒腰”，可能会频繁触发颈椎动脉“过载报警”，就像在颈动脉里埋下了一枚“定时炸弹”，随时有引发脑中风的危险。今天，神经内科的专家就来为大家揭秘伸懒腰和脑中风之间的关系。

李秀丽（北京清华长庚医院）

伸个懒腰半边脸麻了

前不久，医院接诊了一个特殊的病人——28岁的小薛，突然出现了头晕、左侧面部麻木感，伴随右半边的肢体麻木无力的情况。年纪轻轻的小伙子，怎么会出现脑中风的症状？经询问得知，这个小伙子并没有高血压、糖尿病、高脂血症，也不抽烟饮酒，这就让我们更加疑惑了。

再追问病史，小薛回忆起来，出现症状的当天他出地铁后觉得全身疲乏，于是就伸了一个大大的懒腰。伸懒腰同时使劲晃了晃脖子，当时有一瞬间左耳耳后的疼痛感，十几分钟过后就出现了前述脑卒中的症状。

我们进一步检查发现，小薛的左侧椎动脉内膜撕裂，形成了椎动脉夹层。夹层内的血肿在血压的作用下越来越大，最终堵塞了椎动脉，形成了脑干和小脑的梗死。

中风又称脑卒中，分为缺血性脑卒中和出血性脑卒中，缺血性卒中也称脑梗死，占卒中的85%，是指因脑动脉阻塞导致这部分脑组织不能有血液流入，从而出现缺血性坏死。出血性卒中也称脑出血、“脑溢血”，占卒中的15%，是指脑部血管突然破裂引起出血，包括脑出血和蛛网膜下腔出血，血肿压迫脑组织，形成这部分脑组织的坏死。

一个动作触发中风“机关”

伸懒腰是怎么和中风扯上关系的，小薛的问题出在了哪里？伸懒腰这件再平常不过的事，因为一个动作就可能变得危险——大幅度、猛烈地活动颈部。

我们知道，为了保证视听范围的覆盖性，颈部可以有很大的活动范围，尤其

是在椎动脉绕过寰枢椎进入枕骨大孔的这段。当我们在伸懒腰时，如果颈部活动过于猛烈，这一段的椎动脉由于受到大幅度牵拉，有可能造成血管内膜的撕裂。一旦出现内膜的破口，血管腔里的血液会在血压的驱动下，进入到血管内膜和中膜之间，就会形成管壁内血肿，且随着血肿越来越大阻塞血流的通过，就形成了脑梗死。文中提到的小薛，就是这种情况。

此外，如果伸懒腰时颈部的活动幅度过大，也会牵拉我们的颈动脉，和椎动脉一样，它是颈部的另一个通向大脑的重要血管。颈动脉管壁上有非常丰富的神经纤维，过度牵拉颈动脉会激活神经反射，引起血压下降和心率减慢，这种情况在有颈动脉粥样硬化或有颈动脉斑块的情况下会更加明显，严重时出现晕厥和脑梗死。

另外，有些人在伸懒腰的同时，会习惯性地长吸气后憋气，这个过程如果过久，也可能会刺激我们的迷走神经，导致心率变慢，影响脑部供血，如果我们同时有基础的心脏疾病，这时候还容易造成心律失常，甚至出现心源性栓塞的可能。

如何正确地伸懒腰？当我们觉得疲惫或者困倦，想伸懒腰时，以后伸躯干为主加轻度的头后仰，且在后仰头部的时候避免同时头部左右摇晃。在头部后仰结束后可做小幅度的头部左右低速晃动以活动颈部肌肉，不能用甩头动作来活动头颈部。

这些小动作给中风“埋雷”

用力甩脖子 特别是有颈椎隐患的久坐族，一个姿势呆久了，想活动活动放松一下，会用力地左右甩脖子，甚至甩得

颈椎关节咔咔作响。这就和上面说的大幅度伸懒腰是一个道理，也非常容易撕裂椎动脉造成夹层引起脑血栓，这是要尽量避免的。

不专业的颈部推拿 正规专业的推拿师会避开我们颈部不能动的“禁区”。但有些所谓的“推拿师”实际上并不了解颈部血管和神经的解剖专业知识，对客人颈部进行不正确的推拿后，会出现血管“按破”的情况，也就是出现了颈部血管的夹层。如果我们有推拿的需求，可以要求按摩师不动颈部仅做肩背部推拿，或者我们去正规的医院进行推拿按摩。

高难度游泳动作 游泳是一项非常健康的运动，它不增加关节的压力，深受各个年龄段人群的喜爱。但有些高难度的游泳姿势并不适合所有人。比如蝶泳，一些有基础疾病、年龄较高的初学者，可能因姿势不正确导致脑梗死。由于颈部和上肢的活动过于剧烈和幅度过大，可能造成椎动脉的夹层。因此，在我们尚未熟练掌握蝶泳技能的时候，游泳幅度不要过于剧烈。

过于刺激的游乐项目 有些年轻人喜欢尝试过于刺激的游乐项目，比如过山车、跳楼机等。记得之前接诊过一个病人，为体验骑山地自行车从山顶一冲而下的刺激，在第三次的循环过程中突然出现了脑梗死。这些刺激性的项目在进行的时候，我们可能会有深呼吸后用力屏息的情况，瞬间的胸腔压力变化，会急剧升高我们右心的压力，一些存在潜在心脏病变风险的人群，会出现反常栓塞的情况，所以，喜欢极限项目的人群，可以提前进行一个身体的全面检查，排除了身体疾病后，再开始进行这个项目，是较为稳妥的做法。

晓沁



小贴士

预防中风从细节入手

根据世界流行病学调查研究，脑卒中已经成为目前人类健康的头号“杀手”。据统计，全世界每4人中就会有1人发生卒中，每6秒钟就有1人死于卒中，每6秒钟就有1人因卒而残疾。在我国，脑卒中也是国民死亡的病因之首。脑卒中具有高发病率、高复发率、高致残率、高死亡率和经济负担高的“五高”特点。

不过，中风是可防可控的，预防还需要我们从生活细节上注意。脑中风的发病原因包括一些可控的危险因素，像高血压、糖尿病、高胆固醇血症、高尿酸血症、高同型半胱氨酸血症、无症状动脉粥样硬化、不良生活方式（吸烟、饮酒、少动、肥胖、情绪焦虑抑郁等），对于这些危险因素的管理，需要我们定期到医院进行体检，监测相关身体指标的情况。如果出现异常，及时寻求神经内科专科医生的帮忙。

此外，还需要纠正一些不良生活方式，比如饮食方面要低盐低脂，戒烟戒酒，每周至少运动锻炼两三次，同时要保证一个积极良好的心态和规律的作息。

这五个助眠“好建议” 纯属帮倒忙

文/刘健（北京大学人民医院）

“昨晚又没睡好”。这是很多人早上跟家人说的第一句话。大家越来越重视“睡个好觉”，网上的助眠小贴士也随处可见。但是，有些小贴士执行起来，不仅没让睡眠好转，反而让失眠更加严重了。今天，就跟大家聊一聊那些容易被误解的助眠建议。



误区 早上上床躺着

不少人觉得晚上睡不着，那就早上上床躺着，希望花更多时间能等到睡眠来临。可实际上，在床上清醒的时间越长，大脑就越容易把床和睡不着关联在一起，反而削弱了躺床上就要睡觉的条件反射。

正确做法 应该限制卧床时间，晚上别太早躺床上，早上最好固定一个时间起床。这样做可以积累睡眠动力，该睡的时候更容易入睡，重新建立床和睡眠的关联性。

误区 睡前不能看手机

相信不少人都听说过，电子设备屏幕的蓝光会抑制褪黑素，影响睡眠，所以睡前必须把手机、平板电脑全关掉。可对于失眠的人来说，往往不是由于看手机导致睡不着，而是由于睡不着才看手机。

正确做法 与其把手机当做“洪水猛兽”，不如更好地利用它。睡前看一个轻松的纪录片、听一段舒缓的播客，避免看那些刺激的短视频，并且把屏幕调成夜间模式，控制好使用时间，这样可以让你身心放松下来。

误区 跟风戒掉咖啡因

提到失眠，很多人会觉得咖啡因是重要原因，马上停止喝咖啡、茶或可乐。其实，每个人对咖啡因的敏感性不太一样，有的人不敏感，早上喝杯咖啡，不会影响晚上睡眠；有的人很敏感，下午喝一口，晚上就会辗转反侧。

正确做法 对大多数人来说，早上喝杯咖啡不仅不会影响睡眠，还能让您摆脱刚睡醒的迷糊劲，让身体活跃起来，更利于维持规律的睡眠节奏。

所以，是否需要戒掉咖啡因不应该“一刀切”，如果早上喝杯咖啡或者茶不影响睡眠，就无须戒掉。

误区 轻信高科技助眠产品

近年来，“睡眠经济”成为健康产业的一片蓝海，各种睡眠手环、智能床垫层出不穷。不少人把希望寄托在这些产品上，如果用了之后睡眠没有改善，就会很焦虑。这种过度关注睡眠、总想优化睡眠的状态，医学上称为“完美睡眠主义症”。

正确做法 实际上，睡眠和消化、血压一样，是身体的自主功能，我们可以通过好习惯来影响它，却不能强迫它准时出现。因此，不要把失眠当回事，顺其自然，反而更容易入睡。

误区 每晚要睡够8小时

有的人认为每天都应该睡够8小时，如果哪天没“达标”，就会很焦虑。其实，健康的睡眠时长不是固定的，而是动态变化的。压力大的时候可能会睡得不好，感冒发烧了可能睡得更多……这些都是正常的。

正确做法 睡眠灵活性是人类进化出的生存优势。其实，只要白天精力足，没有明显的疲劳感，就算哪天少睡一点，也不用太担心。我们应该关注睡眠，但也别被那些助眠建议所“绑架”，更别因为偶尔失眠而焦虑。

很多时候，失眠不是因为您做得不够好，而是因为对睡眠的认识不足，或者由于生活压力、健康问题所影响。如果您的失眠已经持续很久，影响到正常生活，这时候就应该求助专科医生了。

据北京青年报