

女人爱包，却要小心这个“富贵包”

文、图、视频：今日女报 / 凤网记者 欧阳婷



“包”治百病，对很多女孩来说，漂亮名贵的包包是心头好，可有一种“包”，虽然名字听上去也很“富贵”，却让很多女孩避之不及。8月19日，湖南省人民医院骨科医学中心接诊了一名女病人，这名病人的颈背部交界处，十分明显地凸起了一大块大包，医生诊断发现，她这是得了混合型颈椎病，而背上那块凸起的大包则是人们常说的“富贵包”。“富贵包”是病吗？“富贵包”如何减缓甚至消失？我们请专业人士为你支招，跟着视频动起来吧！



扫一扫，一起来消除富贵包



冯莉的“富贵包”上还留着热敷的痕迹。

“富贵包”不是病 却也不能忽视

“医生，我已经头晕了一个多月了，到底是什么原因？”8月19日，长沙的冯莉（化名）来到湖南省人民医院骨五科，称自己的颈部一年多以来疼痛反复发作，而且还出现了左手麻痛的感觉。

冯莉今年46岁，据她所说，她需要长期坐在电脑前工作，下班后还要做不少家务，几乎没有时间锻炼，常常一有空闲就是坐在沙发上休息或玩手机。一个月前，冯莉的身体频繁出现问题，除了颈部反复疼痛，头也晕得厉害，左手还无端发麻发痛。一摸颈背部交界处，凸起了一大块“包”。

为了消除颈部的肿块，冯莉开始尝试热敷、熏艾等疗法，皮肤被灼烧得通红，可是症状却一点都没减缓。冯莉以为自己患上了什么怪病，赶紧来到了湖南省人民医院马王堆院区就诊。

经过检查，医生发现，除了已经出现的症状，冯莉的颈椎生理曲度变直，棘突间及双侧棘突旁压痛，颈椎活动受限。医生诊断，冯莉是患上了混合型颈椎病，颈背部那个凸起则是人们常说的“富贵包”。

“从骨科的病理学研究和诊断因素来看，富贵包不是病，只是颈椎的一个病理状态。”湖南省人民医院骨五科副主任医师殷浩告诉今日女报 / 凤网记者，人体的颈椎正常生理曲度是前凸的，而胸椎是后凸的，颈胸交界刚好是前凸后凸的交界，而受到各种因素的影响，椎体慢慢变直，导致脂肪堆积，就形成了所谓的“富贵包”。

殷浩表示，一般情况下，“富贵包”并不会影响生活，但长期的脂肪堆积和颈椎生理曲度变直则可能会导致颈背部肌肉长期保持拉紧状态，“富贵包”的出现也可能暗示着颈椎出现了问题，“如果最后发展成为颈椎病，则可能会导致肢体麻木、疼痛等症状”。

中年女性更容易凸出“富贵包”

“因为‘富贵包’到医院就诊的大部分是女性。”湖南省人民医院骨五科主管护师卜丹告诉记者，“40到50岁左右的中年女性普遍会有‘富贵包’，而且，目前年龄还存在下降趋势。”

她提醒，“富贵包”主要是因为长期低头保持一个姿态，比如伏案工作等情况造成的，所以防治的方法在于日常生活中不要长期保持不良功能姿势，多锻炼。

为此，卜丹和同事们还特地设计了一组针对颈椎部的康复锻炼运动操：一缩二仰三夹背四旋转五划船。

缩是指保持头部端正，颈部平移向后缩

仰则是呼气抬头，同时想象有股力量往上牵拉，这个动作需停留5到10秒钟

夹背是指双手握拳，竖起大拇指，同时抬起双臂，与肩齐平，用力张开至夹紧后背，停留5-10秒钟后，吸气放松收回

旋转则是双手握拳，竖起大拇指，在胸前伸直并拢，随后眼睛盯着一侧大拇指做一个向后旋转的动作，双手尽量打开成180度，5秒后，双手慢慢合拢换另一侧；

划船则是双手伸直向前冲，做一个向后划船的动作，保持5秒，感觉到两个肩胛骨和后脑勺往里边夹即可

小伶兰瑜伽普拉提健身主管伍玲丽也带来了几个针对肩颈的瑜伽动作，扫描版面二维码，跟着视频动起来吧！

科普

小儿疝气手术无年龄限制

文 / 陈立健（湖南省儿童医院普外1科）

小儿疝气主要有脐疝和先天性腹股沟疝两种类型，其中脐疝是因为脐环缩小、闭合异常，没有及时闭合导致，通常发生于低体重儿、早产儿中。那么，疝气手术有年龄限制吗？对于新生儿出现疝气，每次哭闹时腹股沟处有一个包或肿块出现，但按压未发现疼痛，是否需手术治疗呢？一般情况下，宝宝在2岁以下都可能自愈，腹股沟疝超过1岁未自愈就介入手术治疗，脐疝宝宝年龄若超过4岁或脐环直径超过2-3cm，就该考虑手术治疗。若宝宝疑似疝气，最好及时就诊，在宝宝身体允许的情况下，建议尽早手术治疗的。目前的技术已不会受年龄限制，手术时间很短、创口也小，复发率也很低。

吃香蕉可帮宝宝解决便秘吗

文 / 黄利（湖南省儿童医院 急诊综合二科）

含有高膳食纤维和水分的食物有助于肠胃蠕动，帮助人体排便。但香蕉并没有高的膳食纤维，而且没熟透的香蕉内含有大量鞣酸，会使便秘加重。治疗宝宝便秘，不如试试以下做法：给宝宝吃一些膳食纤维较高的食物，水果有火龙果、梨、苹果等，蔬菜有西兰花、青菜等。年龄大一些的宝宝可吃点粗粮，如全麦面包或饼干以及紫薯、土豆等。给宝宝吃果蔬时，不要榨果汁，压榨会损坏水果内的纤维素，所以，喝果蔬汁并不能缓解便秘症状。如果宝宝年龄小，不能吃块状食物，可将水果蔬菜捣成泥给宝宝吃；如果宝宝能吃块状食物，最好是将水果切成合适大小的块儿，供宝宝直接食用。

纠正孩子吮吸手指有妙招

文 / 李思思（湖南省儿童医院 Picu1科）

1. 培养孩子规律的进食习惯。做到定时定量，饥饱有节。2. 耐心地纠正，不可强迫孩子。切忌采用简单粗暴的教育方法，不要嘲笑、恐吓、打骂、训斥，更不要使用捆绑双臂或戴指套强制性的方法。3. 了解并尽量满足孩子的需求。除了满足孩子的生理需要（如饥饿、冷热、睡眠）外，还要给孩子一些玩具，让他们有更多机会玩乐。让孩子多到户外活动，和小伙伴一起玩。分散对固有习惯的注意，保持愉快活泼的生活情绪。4. 教导孩子从小养成卫生的生活习惯。从小要告诫孩子，吮吸手指不卫生，不仅会引起手指肿胀、疼痛，牙齿变形，而且容易把脏东西带入口。

母乳喂养，新生宝宝是否能吃饱

文 / 廖伊莹（湖南省儿童医院 消化营养科）

很多时候父母无法判断宝宝是否吃饱了。新生宝宝一般属于母乳喂养，可以通过下面几种方式判断宝宝是否吃饱了：1. 哺乳期的妈妈乳房会有饱胀感觉，而在宝宝吃饱后会感到乳房排空感觉，表现为乳房松软并下垂；2. 宝宝在吃奶时会发出有节奏的吮吸声音，一般吮吸2-3次后会有下咽声音，当宝宝不再吮吸或下咽则表示宝宝吃饱了；3. 宝宝吃饱后一般会表现出一种满足感，会冲着妈妈笑或咿咿呀呀的发出声音；4. 宝宝吃饱后一般大便数量及次数正常且有规律，父母可细心观察；5. 长时间处于吃饱状态的宝宝体重会稳定增长，一般前3个月每周增加200-300g，之后每周增加100-200g，半年后每周增加50-80g。

脊柱侧弯，家长应重视

文 / 吴丽霞（湖南省儿童医院骨科）

脊柱侧弯多在青春期发病，如今低龄脊柱侧弯的患者比例正在攀升。从新生儿开始，家长就应密切观察宝宝是否后背凸起，或躯干高低不平，或存在弯曲、不对称的现象，如有其中一项就应马上就医，尽早治疗。因为侧弯会引起脊柱本身和脊柱两侧的受力不平衡，影响儿童的身高发育和出现腰背疼痛的症状，有的可在凹侧产生骨刺，压迫脊髓或神经，引起截瘫或椎管狭窄。对脊柱周围组织来说，弧度大于100°的病人会引起限制性肺病，同时侧弯会影响胸廓发育，压迫心肺，进而引起心肺功能障碍或衰竭；剃刀背、驼背、骨盆倾斜、胸廓不对称、双肩不等高和双下肢不等长等也是脊柱侧弯的常见外观畸形。