

落枕怎么办？不要随便推拿或拔罐

每年降温时，落枕的患者便开始增加。最典型的症状就是早上起来脖子动弹不得，稍微转头脖子就很痛，有些人还会从脖子一路痛到肩胛骨，甚至连吃饭都成问题。该怎么处理及缓解落枕的疼痛？如果不管它，落枕会自己好吗？

从中医的角度看，落枕不只是局部筋和关节的发炎紧绷疼痛，大多数都伴随骨错缝（脊椎小面关节错位）。落枕通常是因为平时的姿势不良，已有骨错缝及颈部气血循环差；若加上天冷、夜间身体不活动，气血运行更迟缓，便导致局部组织濡养不足，早上起来就感觉颈部活动困难。当错位不这么严重时，休息3~5天疼痛就会消失。但是若错位较严重，甚至牵涉到胸椎、腰椎错位，有可能1周后颈部还是感觉异常。

避免落枕 3大要点该注意
在治疗落枕上，切忌随意推拿或拔罐，可能造成局部发炎更严重。
可以先温热局部组织，使用热敷或红外线灯增加局部气血循环，放松痉挛肌肉。接著找到骨错缝源头（可能是胸椎或腰椎牵拉到颈椎），把源头附近牵拉住的肌肉放松后，再透过伤科手法调整骨错缝。
通常治疗后，立即会感受到颈部旋转角

度上升，疼痛下降。但若是长期姿势不良累积造成的急性落枕，建议多几次根源性的治疗，避免落枕反覆发生。除此之外，预防落枕的发生更是重要。

第1步：日常生活姿势
人类先天结构的关系，我们总是把两手伸向前方工作，这个姿势非常容易造成驼背。又因为人都有惯用手，造成某一手使用较多，脊椎容易偏移扭转，在这个姿势下，脊椎压力最大的地方就是容易发生骨错缝的位置。因此平时应该提醒自己把手肘放在身体两侧正中線，不要耸肩。尤其是需要长时间打电脑的患者，应该将键盘和萤幕的位置调整好。

第2步：睡眠姿势
首先，请挑选软硬适中的床，躺下去能感受到脊椎有支撑力的床是比较合适的。若轻轻一按就陷下去的床太软；躺下去感觉脊椎某几个部位有明显压力，则是床太硬。

枕头的选取也很重要，习惯正躺或侧躺，合适的枕头高度不同。（推荐阅读：高枕无忧？两颗枕头睡出颈椎毛病）
正躺睡时，枕头需垫到颈部，避免颈部和上背悬空，全身放松时头刚好呈中立位，不会低头或仰头，是最合适的高度。
侧躺睡时，枕头则需要高一些，放松侧

躺时头刚好呈中立位，不会左或右侧偏是最合适的高度。另外侧躺时也建议两膝之间夹一颗枕头，降低脊椎压力。

第3步：注意颈部保养
一定要避免长时间低头，低头时颈椎承受著比本体感觉上更大的压力。需长时间坐著时，腰部要有靠垫支撑，我们弯腰驼背时下巴也会跟著向前，这时颈部压力增大，尤其是坐沙发椅或坐车时更容易发生。天

冷时，也要注意颈部保暖，睡眠时更不要直接吹风，这些都是为了使颈部得到足够气血濡养。

最后提醒大家，如果是长期颈背痛，或是伴随手麻、无力感，这很可能不单纯是落枕，需要找医师进一步的评估及治疗。
（本文作者为中国医药大学附设医院中医部主治医师王钰棋 本专栏反映专家意见，不代表本社立场）



眼科医生
殷丹 Dan Yin, M.D.
(301)770-2020
(Mon-Sat. 急诊24HRS)
6333 Executive Blvd, Rockville, MD
www.washingtoneyeconsultants.com

* 纽约医学院 M.D.
* 著名的 New York Eye and Ear infirmary 住院医师
* 美国眼科专家文凭
* Holy Cross Hospital 眼科主任医生

一流医院，一流医术，一流设备，一流医护

- 无刀激光白内障手术
- 近视、远视，和散光激光矫正及人工晶片植入
- 青光眼，视网膜疾病，眼睛发炎，干涩，眼睑疾病，角膜损伤
- 糖尿病和高血压眼底检查
- 眼皮下垂修复和眼部美容（包括注射美容填料）
- 定制和验配普通/隐形眼镜

3-089

罗迅妍 医师 疼痛康复科
Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation

- 福建医科大学毕业
- 纽约州立大学研究生
- 国家卫生总署 Fellow
- 国家康复医院住院医师
- 宾州大学附属医院住院医师

Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生

主治 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症，神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗

接受各种医疗保险及车祸工伤保险
预约电话：301-987-8988 703-738-6127
马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030 3-032

维州马州妇产科不孕科
美国妇产科学院院士、德州理工大学医科博士，爱因斯坦大学主治医师
曾任 Johns Hopkins University 妇产科临床副教授 3-109

颜世莲 Dianna Yan, MD 医生 **俞国贤 Steve Yu, MD, FACOG 医生**

● 每年定期妇女抹片及乳房检查
● 孕妇产前检查、接生、无痛分娩
● 不孕症、输卵管及精液检查；人工受孕
● 泌尿系统、尿道膀胱感染；小便失禁
● 子宫、膀胱下垂、脱落；治疗不用开刀
● 子宫颈癌；治疗不用开刀
● 卵巢、子宫囊肿；切除不用开刀
● 子宫镜扎输卵管；不用开刀
● 阴道松弛整形
● 减除静脉曲张、蜘蛛胀；不用开刀

诊所备有最先进超声波扫描、激光，子宫镜、子宫颈癌镜，还有最新 cryotherapy, radiofrequency 和 Leep 设备（免开刀腹腔镜手术、妇科、泌尿、阴道盆腔整形手术）

接受各种保险 PPO 和 HMO 自费优惠

马州 301-963-0900
8909 Shady Grove Ct., Gaithersburg MD 20877
维州 703-876-6200
8622 B Lee Hwy., Fairfax, VA 22031

MOCH 血液、肿瘤专科门诊
Montgomery Oncology Care and Hematology

- 美国临床肿瘤学会会员
- Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师
- 美国国立肿瘤研究院 (NCI) 与心、肺、血液研究院 (NHLBI) 血液与肿瘤专科 Fellow
- 哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师

王冬梅 医师
DongMei Wang, M.
预约电话 (301) 424-9723 (301) 337-8116

主治 乳癌、肺癌、大肠癌、胃癌、肝癌、胰腺癌、头颈肿瘤、肾癌、前列腺癌、膀胱癌、宫颈癌、卵巢癌、淋巴瘤、骨髓瘤等各种癌症及各种血液病

地址：9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850 (301) 424-9723
位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内，Metro 及 66,40,43 号公车可达

裴万征 医师 妇产科
Richard Wanzheng Pei, MD, PhD
703-698-9668
starcareobgyn.com

● 美国妇产科学院院士
● 乔治华盛顿大学医学院临床助理教授
● Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业
● 哥伦比亚大学生理学博士
● 北京医科大学本科及整形外科毕业

聚有十多年临床经验 诊所手术

- 子宫内腺消除术：根治经血过多
- 子宫镜结扎输卵管，不须开刀
- 松弛阴道收紧术，改善性功能
- 痔疮切除、乳房肿物切除
- 药物去除静脉曲张和蜘蛛痔
- 微创腹腔镜手术：子宫及子宫肌瘤切除，不须开刀
- 妇科泌尿：治疗尿失禁、及非感染性尿急和夜尿增多
- 盆腔整形手术：修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛

○ 产前检查，高危妊娠护理，无痛分娩、接生 **自费优惠**
○ 妇科年检，各种妇科疑难病症
○ 不孕症查治，人工受孕，再接通结扎后的输卵管
○ 设有最先进 3D 彩色 B 超：检查胎儿和妇科

Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668
Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433 3-049

精神心理专科

郑三君 医师 ★ 美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
★ 哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
★ 天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师

Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.
Board Certified Psychiatrist

主治 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧噩梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法，最安全、有效、先进药物疗法。

公民入籍英文免试证明 司法协助 3-022
Tel: 240-498-4509; 240-888-0403 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费
Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com
18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)

樊薇 内科医师
Wei Fan MD 3-115

主治各种内科急慢性疾病，外科，妇科，皮肤科常见疾病，健康体检，预防接种，肿瘤普查，妇科年检。
具有多年临床经验，医术精湛，认真负责，耐心周到，个体化诊疗，服务社区，爱心呵护您的健康人生。

● 美国内科学会专科文凭
● 美国内科学会会员
● Shady Grove Adventist 医院和 Washington Adventist 医院内科主治医师
● Hackensack UMC Mountainside 医院内科住院医师
● 北京三零一医院医学硕士
● 北京三零一医院多年主治医师

接受多种保险及自费，全面接受新病人 周六开诊

预约电话：(240)690-4114 或 (301)299-3039
门诊地址：2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850

北维癌症与血液疾病专科
Cancer and Blood Specialists of NoVA

曾繁辉 医师
Farn H. Chan, MD 3-119

主治 各种癌症及血液疾病，包括乳癌、肺癌、大肠癌、胃癌、胰腺癌、肝癌、前列腺癌、膀胱癌、卵巢癌、宫颈癌、鼻咽癌、肾癌、淋巴瘤、贫血、白血球疾病、血小板疾病等等。

- Triple-board certified in Medical Oncology, Hematology and Internal Medicine.
- 拥有美国内科学会肿瘤内科，血液疾病，和内科学的认证资格
- Sentara Northern Virginia Medical Center 医院专科主治医师，癌症委员会主席
- 美国 Virginia Commonwealth University Massey Cancer Center 癌症中心 Fellowship
- 加拿大 Dalhousie University 医学院毕业

门诊时间：周一至周五 9am-5pm 精通中文和粤语
https://www.cancerandbloodspecialistsofnova.com 电话：703-590-8300 传真：703-590-8301
2280 Opitz Boulevard, #220, Woodbridge VA 22191 (位于 Woodbridge, VA Potomac Mills 附近)