

# 突变“大力水手”？可能是得了这种病

为什么叫“大力水手征”？

你还记得儿时喜爱的动画人物——大力水手吗？印象中的大力水手波比总是在吃完一罐菠菜后变成力大无穷的“肌肉男”。可你知道吗？在现实生活中真的存在“大力水手”。

60岁的张先生偶然发现自己上臂出现了一个圆鼓鼓的包块，摸上去比较柔软，也没感觉到疼痛不适，便没有引起重视。然而，10天后，这个包块突然增大、高高隆起，为明确原因，他来到我院神经肌肉疾病专病门诊就诊。新城医院神经内科六病区副主任医师李洪远接诊后，详细了解张先生病情，并完善相关检查，确诊为“肱二头肌长头腱断裂”，也称为“大力水手征”。“我院自2023年常规开设神经肌肉病专病门诊，在进行性肌营养不良、肌炎、代谢性肌病、线粒体肌病、脊髓性肌萎缩症、腓骨肌萎缩症、肌萎缩侧索硬化、神经痛、各种急性慢性周围神经病等神经肌肉病上积累了较丰富的临床诊疗经验。”新城医院神经内科六病区主任、主任医师鹿寒冰介绍。



是不是很形象？不过右图的这位可不是肌肉健硕，而是肱二头肌长头腱的病理状态。李洪远介绍，肱二头肌长头腱断裂是上臂较少见的一种损伤，通常导致上臂肿物和功能障碍。肱二头肌长头腱断裂后，肌腹会回缩，在前臂隆起形成类似于“大力水手”的外观。

患者可能会感觉到上臂的不适或疼痛，并且在活动时可能会有力量减退或活动受限的感觉。肿块通常位于上臂前部，质地柔软，大小不一。发病时症状较轻，屈肘功能部分患者可不受限，局部压痛不明显，因此易漏诊或误诊。

肱二头肌长头腱断裂的病因是什么？

肱二头肌长头腱断裂常见年龄在40岁以上的人群，其病因包括以下几个方面：

- 1、年龄相关的肌腱退变：肱二头肌长头腱在年龄增长过程中会出现退变，导致肌腱质地变差。
- 2、反复肩峰下撞击所致的炎症：当肩袖撕裂或肩部撞击发生时，肱骨头会与肩窝软组织相互冲击，引起炎症反应。
- 3、不稳导致的慢性半脱位/脱位：经常进行剧烈肩膀运动，如投掷或游泳，会导致肩膀的不稳定。关节唇可能受损，导致肱骨头向上滑动，影响肱二头肌长头腱并引起炎症。

4、创伤：外力作用下的肱二头肌长头腱直接撕裂。

此外，一些危险因素也会增加肱二头肌长头腱断裂的风险，包括老年人、大量或重复的机械负荷以及与其他疾病（如类风湿性关节炎、痛风、强直性脊柱炎等）。年轻患者肱二头肌长头腱断裂会影响前臂功能，应尽早进行手术治疗，并在术后进行功能康复训练，以更大程度地恢复前臂屈曲和旋后功能。老年患者若无疼痛感，也没有肩袖损伤，可先观察，暂不处理。

李洪远提醒，无论是从事体力劳动还是积极参加运动锻炼，都应该注意保护好

自己的肌肉和关节，避免过度疲劳和受伤。运动前要充分热身，量力而行，防止突然用力导致肌肉肌腱断裂。同时，避免长期慢性劳损，防止肌腱肌肉自发性断裂。

神经肌肉病专病门诊时间：

周一上午（本部2号楼三楼神经内科10号诊室）

坐诊医生：鹿寒冰主任医师

周三上午（新城医院门诊病房楼三楼内科诊区5号诊室）

坐诊医生：李洪远副主任医师

来源：神经内科 徐毓蔓

本文审核：鹿寒冰 新城医院神经内科六病区主任、主任医师

## 养生月历

# 11月养生月历，请查收

11月是冬天正式来临的时候，从二十四节气来说，包含有“立冬”和“小雪”两个节气。

“立冬”是冬季的第一个节气。进入这一时节就代表着冬季的到来，这时候阴盛阳衰，气温降低，人体阳气容易受到损伤，所以，要特别注意保护阳气。

饮食上遵循“秋冬养阴”的原则。多吃热量较高的膳食，还要多食新鲜蔬菜，以避免维生素缺乏，如牛肉、羊肉、乌鸡、豆浆、牛奶、萝卜、青菜、木耳、豆腐等。少食寒性之品，如海鲜等。

冬天人们容易情绪低落，当工作、生活遇到不顺心的事情就可能诱发抑郁情绪等心理问题。精神养生在十一月应做到精神安静，保护阳气，不过度消耗阴精，要保持良好的心态，多做一些自己喜欢的事情，遇到不愉快的事情要及时排解。

生活中做到早睡早起，保证充足的睡眠，注意背部保暖，这样，有利于阳气潜藏，阴精蓄积。

立冬过后就迎来了小雪。“小雪”时期特点是天气逐渐变冷，北方地区开始下小雪。由于天空中的

阳气上升，地中的阴气下降，导致天地不通，阴阳不交，所以万物失去生机，天地闭塞而转入严寒的冬天。

中医认为，冬季对应五脏中的肾。因此冬季则应当以保养肾脏为主。养肾一个既有效又简捷的方法——揉按“太溪穴”。太溪穴位于足内侧，内踝后方与脚跟骨筋腱之间的凹陷处，双侧对称。“每天只要坚持揉按刺激“太溪穴”，就能够调动起生命的原动力，气血才会上达于面，下行于足。按揉太溪穴，一次按30下，按揉时一定要酸痛的感觉，但也要注意力度适当，不可太过用力造成局部损伤。每天坚持按“太溪穴”能够防治因冬季气候所引起的常见病症。

小雪时节很多地方的气温已降至0℃以下，应特别重视头部保暖。头部由于裸露在外面，很容易受风寒。因为“头为诸阳之会”，当头部受到风寒侵袭时，血管收缩，肌肉紧张，很容易引发伤风感冒、头痛、面瘫，甚者可引发心脑血管病。因此，小雪节气人们外出时宜戴上帽子、围巾等以防头部受寒。

中医有“动则生阳”的说法，



因此建议大家多吃一些锻炼，以室内运动为好，如乒乓球、羽毛球、跳绳等，不要太剧烈，以免伤了气血。锻炼身体要动静结合，跑步做操只宜微微出汗，汗多泄气，有悖于冬季阳气伏藏之道。每天坚持步行半小时以上，活动双脚。

小雪时节的进补，应该用好日常的饮食来达到身体补益的效果，比如食五谷、五果、五蔬、五畜等，一日三餐的慢补更为有用。可多食红枣、板栗、羊肉等。

来源：中医科 赵波

本文审核：张鹏 中医科副主任、副主任中医师