



减退、胰岛素抵抗等而引发的糖、蛋白质、脂肪、水和电解质等一系列代谢紊乱综合征，临床上以高血糖为主要特点，典型病例可出现多尿、多饮、多食、消瘦等表现，即“三多一少”症状。

## 88

### 太极拳可以缓解颈椎病症状吗？

太极拳是我国传统的健身运动，它集中了我国古代保健体操的精华，深受人民群众的喜爱。太极拳要求意念锻炼、呼吸锻炼和机体活动三者紧密结合。因此，太极拳不仅锻炼了包括骨骼、肌肉及关节在内的机体活动功能，而且还能有效地锻炼神经系统、心脏血管系统、呼吸系统及消化系统的功能。一般来说，太极拳主要对神经根型和椎动脉型颈椎病比较有效。

此处所说的太极拳是 24 式的，它便于初学者学习与锻炼。太极拳动作舒缓，呼吸自然，不尚拙力，锻炼起来不受时间、地点的限制，并且简单易学，很适合老年人进行练习。练习太极拳时，要神静意守、含胸拔背、屈膝松体、全身协调、以腰为轴、呼吸均匀。

患颈椎病的原因主要是因为颈部长期保持一种姿势而得不到足够的活动。治疗方式比较单一，主要是常规的理疗和按摩牵引等方式，这种被动治疗法只注重脊柱病变的治疗，而忽视了周围韧带及肌腱的调理，因此导致病情时轻时重，治愈效果不佳。而太极拳属于主动锻炼法，其招式辗转环绕，腰随胯转，肩膀相对，牵拉颈脖，非常重视颈部、四肢和眼的配合，长期坚持练习可使颈椎处于活动状态，能舒筋活血，通