

“解决了这个‘麻烦包’，整个人终于挺起来了！”

医生：“富贵包”可能是健康警报，有三种自测方法

“解决了这个‘麻烦包’，整个人终于挺起来了！”长期被“富贵包”困扰的李女士（化姓）在北仑区人民医院（浙大一院北仑分院）接受了手术治疗，不仅让反复发作的颈肩酸痛症状消失了，还让体态得到了明显改善。



陈博专家团队正在实施手术。

1 微创吸脂术解决了“麻烦包”

李女士体型偏胖，再加上长期低头习惯，导致颈椎前倾，她后颈部的“富贵包”日益明显。起初只是外形上难看，时间久了她的颈肩酸痛发麻反复发作，体态和不适的双重折磨让她对这个“富贵包”越来越焦虑。为了消除这一累赘，她曾辗转多地求医，尝试过中医按摩、针灸、射频消融等多种治疗方式，效果均不理想。

不久前，李女士经人介绍得知北仑区人民医院手足外科开设了整形外科门诊，专程前往咨询，希望找到有效解决方案。资深手足外科

专家陈博副院长和王兵主任结合其病情与既往治疗经历，评估李女士的情况主要源于局部脂肪堆积，适合采用微创吸脂术进行治疗。相比传统手术，微创吸脂术借助专业脂肪抽吸设备，具有创伤小、恢复快、疤痕隐蔽的优势，符合李女士的改善期望。

手术在全麻下顺利实施，团队精细操作，完成颈后堆积脂肪的抽吸，全程安全平稳。经过恢复、观察，李女士于术后3天顺利出院。如今，她颈后的隆起已完全消失，体态恢复挺拔，终于露出了久违的自信笑容。

2 关非只有胖人才会长“富贵包”

陈博介绍，“富贵包”是民间对颈部后方隆起的一个俗称，医学上称为颈后脂肪垫增生或颈椎隆起，是第7颈椎至第1胸椎之间形成的卵圆状或半球状凸起，深层包含脂肪组织、增厚的纤维和筋膜，严重时还可能伴有棘突增生。虽然名字听起来吉祥，但它并非“富贵”的象征，反而可能是颈椎健康亮起红灯的信号。

陈博提到，很多人认为，只有胖人才会长“富贵包”，其实这一问题并非全是肥胖导致。除了颈部脂肪堆积，还可能与长期低头造成的颈后部韧带损伤、脖子前伸低头、含胸驼背等不良体态有关。

“长期低头使用手机、电脑，或含胸驼背的坐姿，会导致颈椎过度前屈，局部肌肉持续紧

张，形成慢性劳损。同时，颈椎后方的筋膜和脂肪组织因长期受压，逐渐增厚形成隆起。”陈博表示，健康颈椎呈自然前凸弧度，但长期姿势不良会导致颈椎生理曲度变直甚至反弓，骨骼结构异常进一步加剧软组织代偿性增生。另外，部分人群因激素分泌异常（如库欣综合征）或遗传性脂肪分布特点，更易出现颈部脂肪堆积。

陈博强调，“富贵包”存在许多潜在的危害。比如，持续的压力会加速颈椎间盘退变，诱发颈椎病，一旦出现神经血管压迫还可能引发头痛、头晕、手麻、上肢无力。此外，颈部脂肪堆积还可能与胰岛素抵抗、睡眠呼吸暂停相关，患者还存在代谢异常的风险。

3 并非所有“富贵包”都需要手术干预

怎么样才算“富贵包”呢？陈博教了三种自测的方法——

自然站立侧对镜子，观察脖子后方是否有明显凸起；用手触摸第7颈椎（脖子后面最突出的骨头），若周围有软厚、移动性差的肉垫，则可能是“富贵包”；靠墙站立，脚跟、臀部、肩胛骨贴紧墙面，若后脑勺无法贴墙，说明颈肩结构可能已发生变形。

他强调，并非所有“富贵包”都需要手术干预。对于轻中度、脂肪含量多且质地偏软

的情况，保守治疗即可见效，如及时纠正长期低头、颈椎前倾等不良习惯；配合手法治疗、针灸、针刀等康复手段，改善局部循环；加强针对性的颈肩训练并控制体重，逐步缓解症状。

如果你正受到颈肩不适或“富贵包”的困扰，不妨先从调整坐姿、减少低头时间做起，必要时及时寻求专业医疗帮助，让体态与健康一同回到正轨。

记者 陆麒麟 通讯员 杨梦园 文/摄

从138公斤到93公斤

小伙历时9个月

科学减重成功逆袭

“从138公斤降到93公斤，不仅体重回归接近正常，心脏负担也明显减轻，现在整个人都轻松自信了。”30岁的蔡先生（化姓）看着自己的减重成果，难掩欣慰。在宁波大学附属第一医院体重管理中心的科学指导下，他用9个月时间完成了这场逆袭。

蔡先生身高185厘米，最高体重达138公斤，属于典型大体重人群。更关键的是，他自幼患有先天性心血管疾病，两次CT检查均提示心脏肥大，这让他陷入担忧，肥胖会持续加重心脏负荷，长期可能诱发严重心血管事件。

追溯肥胖根源，宁波大学附属第一医院体重管理中心负责人励丽发现，蔡先生的饮食结构严重失衡，中餐和晚餐每餐要吃三拳左右的精制米面，蔬菜摄入不足类似成人半个拳头大小的量，偏爱重油重辣的烹饪方式，还频繁在外就餐，同时存在吃饭速度快、爱喝冷饮、缺乏运动等问题。这些习惯共同导致蔡先生的饮食常常热量过剩，形成肥胖恶性循环。

励丽团队为蔡先生定制了个性化减重方案，核心围绕“饮食调整+阶梯式运动”展开。励丽给出明确配比：200克蔬菜、100克优质蛋白、80克主食，同时彻底改变饮食结构，用甜玉米、红薯等优质碳水替代精制米面，烹饪方式以清蒸、白切、清炒为主，严格控制油盐摄入。“大体重人群前期减重，饮食调整的优先级远高于运动。”励丽解释。

运动方案则遵循“安全第一、循序渐进”原则。考虑到蔡先生的体重基数和心脏情况，初期以每周150分钟快走为主，避免剧烈运动损伤关节，两个月后过渡到短距离跑步与快走结合。后续他选择骑自行车上下班，每天骑行10公里左右，既保证运动量又契合生活场景。“大体重人群切忌一开始就进行高强度有氧，容易导致关节损伤或心脏负荷超标。”励丽补充，“后期加入力量训练，是为了在减脂的同时保护肌肉量，避免基础代谢下降。”

整个减重过程中，励丽团队还根据蔡先生的身体反应灵活调整。当他出现疲劳感时，适当调整减重计划让身体休整，遇到体重波动的平台期，通过轻断食方案帮助突破瓶颈。9个月的坚持，蔡先生实现了45公斤的减重目标，不仅体重接近正常范围，皮肤状态也明显改善，心态也变得更加自信。更重要的是，心脏负担的减轻让他的健康风险大幅下降。

记者 任诗妤 通讯员 刘雪霏



蔡先生减重前后。受访者供图