

春雨打扑克又痛又叫是怎么回事？常见原因和缓解技巧

最近“春雨打扑克又痛又叫”这句话在短视频和牌友圈里传得挺广，不少人一看到就乐了，但笑完之后也会琢磨：这到底说的是啥？其实它指的就是打扑克时因为用力过猛、动作不对或者长时间抓牌，导致手部、手腕甚至胳膊出现疼痛，疼到忍不住喊出来那种状态。那个“春雨”很可能是个网友ID或者代称，但更关键的是，这种“又痛又叫”的情况在打牌的人里并不少见。今天咱们就掰开揉碎聊聊这个事，从原因到怎么处理，一次讲清楚。

为什么打扑克会又痛又叫？这三个原因是“主犯”

很多人觉得打扑克就是个脑力活，跟体力没关系，其实不然。首先，抓牌、甩牌、码牌这些动作看着简单，但重复几百次下来，手腕和手指的肌腱、韧带会持续受力。比如用拇指使劲捻牌、甩牌时依靠手腕发力，这些动作本身就很容易引发腱鞘炎或腕管综合征的前兆。其次，不少牌友一打就是两三个小时不休息，肌肉持续紧张，乳酸堆积，自然酸痛。最后，情绪一激动，拍桌子、摔牌、用力拍手这些动作更会直接让手掌、腕部受到冲击，疼得叫出来也就不奇怪了。

哪些部位最容易“中招”？手腕、拇指和肘部排前三

打扑克时疼痛最集中的区域有三块：第一是手腕内侧和腕管附近，因为甩牌时腕关节反复屈伸；第二是拇指根部，尤其抓牌和捻牌时拇指外展发力，容易引发狭窄性腱鞘炎，也就是俗称的“妈妈手”；第三是肘关节外侧，像网球肘一样，是反复甩小臂导致的。另外，长时间握牌也容易造成手指关节僵硬和酸痛。这些部位一旦疼起来，别说继续打牌，拿杯子、打字都费劲。

已经又痛又叫了怎么办？三步紧急处理法

如果打牌过程中突然疼到喊出声，第一步马上停下手里的牌，别硬撑。第二步用冷水冲洗或者用冰袋冷敷疼痛部位10-15分钟，能快速消肿和镇痛。第三步轻轻活动疼痛关节，比如缓慢转动手腕、伸屈手指，但不要用力拉扯。之后可以外涂非处方消炎镇痛药膏，比如双氯芬酸二乙胺乳胶剂，或者贴个膏药。如果第二天还是肿痛、活动受限，最好去医院骨科或者康复科看看，排除骨折或肌腱撕裂的可能。

常见打扑克疼痛与普通劳损的区分

类型	主要表现	常见部位	处理重点
----	------	------	------

急性损伤	突然剧痛，可能有红肿或响声	手腕、掌骨	立刻冷敷，避免活动
慢性劳损	酸痛、僵硬、活动时加重	拇指根部、手腕内侧	热敷、休息、康复训练

平时怎么预防？三个改变就能大大降低风险

第一，打牌前花两分钟活动手腕和手指：握拳再张开、顺时针转手腕、对掌拉伸，这些动作能让关节滑液流动均匀。第二，改变抓牌习惯：别用拇指和食指死捏牌，试着用手指肚托牌，减少关节压力。第三，强制休息：每打半小时就站起来喝口水，甩甩手。另外别小看椅子和桌子的高度——手臂自然

下垂时肘关节呈90度最省力，如果桌子太高或太矮，手腕会额外受力。

这些误区要留心，不然越搞越严重

不少牌友觉得“疼就是缺钙，补钙就行”，其实急性疼痛和钙关系不大，关键是炎症或损伤。还有人喜欢打完牌马上用热水泡手，这反而会加重肿胀——急性期要冷敷，慢性期才适合热敷。更常见的是“贴个膏药继续打”，结果把轻微劳损拖成了慢性病。另外，别以为只有老年人才会得腱鞘炎，年轻人频繁打牌、打游戏，中招的例子多得很。

FAQ

问：打扑克手部疼痛一般多久能好？

答：如果是轻微劳损，休息加冷敷3到5天就能缓解。如果超过一周还疼，建议就医检查。

问：有没有快速缓解疼痛的按摩手法？

答：可以用健侧拇指按压疼痛点的对侧（比如手腕内侧疼，按外侧），力度以轻微酸胀为宜，每次30秒，重复3遍。但急性期不要用力按揉。