

腰突是这样“坐”出来的

★ 小验方 ★

在临床上经常能看到一些30岁的人“腰龄”已经50岁,全面检查后才发现,腰椎已经提前退化或椎间盘突出。有人不禁会问,自己几乎天天在办公室里坐着,没干过什么体力活,腰椎间盘突出怎么还突出了呢?

这样“坐”想不“突出”都难

办公室一族往往是耸肩、含胸、身体前倾地坐着,这样大大加重了脊柱尤其是腰椎的负担。腰椎间盘突出是非常容易受影响的结构,其中的髓核在腰椎屈曲时容易往后移动,加之上下两个椎骨向后挤压椎间盘,导致椎间盘后部的压力会异常增加。髓核一旦突破纤维环的限制,对后方的神经产生压迫,就变成我们常说的腰椎间盘突出突出了。

腰突严重时会产生腰部疼痛,一侧下肢或双下肢麻木等一系列临床症状。

长时间一个姿势坐着,肌肉容易发生劳损,肌肉的力量和耐力也会越来越差。上半身的重量全部压在椎骨上,椎间盘受力越来越大,磨损自然就越来越严重。

腰突与腰突症是两码事

有的人仅是体检而进行腰椎MRI检查,报告单常常出现“腰椎退行性改变”“椎间盘膨出”“椎间盘突出”等字样,其实这种情况无需过分紧张。

腰突与腰突症是两个不同的概念。从影像学看到椎间盘出现一定程度、一定范围的突出,但没有什么症状,只是感觉腰部酸软无力,容易发生疼痛时,不需要用医学方法进行治疗,只要注意增强腰背肌肉的锻炼即可。

只有椎间盘突出压迫了硬膜、神经,导致了跟影像学一致的疼痛、麻木、无力等症状,才能诊

断为腰椎间盘突出症。

正确的坐姿是这样

长期伏案的人,要调整好自己的桌椅高度、电脑位置。保持脊柱正直,保持头、颈、胸的正常生理曲线。最好能有一定后倾角的靠背,让腰椎有依靠、不悬空,且材质应选择硬质或者偏硬的。

久坐族建议每隔30至60分钟起身走走,拉伸拉伸肌肉,放松身心,不要保持一个姿势过久。

腰背肌力量这样练

治疗腰椎间盘突出症的第一步是卧床休息,让腰椎不再受力,椎间盘不再受压,恢复其本来的弹性和厚度。但只有运动、维持椎间盘的力量平衡才是预防和治

疗的最重要手段。

推荐“五点支撑”锻炼方法。首先,仰卧,双臂自然放在身体两侧,两脚之间与肩同宽,双腿稍微弯曲,脚放于地面,使膝关节呈大于90度的钝角。用双脚、双肘和头后部支撑身体,用力向上挺腹,让腰背像拱桥一样挺起来,身体呈反弓形。坚持5秒钟,然后恢复仰卧姿势,力量不足的人,不必做足时间和幅度。

这样每天做2-3组,每组做30-40次,可锻炼腰部肌肉的力量。

除此之外,还要加强运动锻炼,推荐游泳,尤其是蛙泳。



提个醒

宝宝牙齿变“黑”一定是蛀牙吗

女儿天天刷牙,牙齿上还有黑色的东西,刷也刷不掉,很不美观。还有人说,孩子牙齿变黑是成了蛀牙,请问,这种说法正确吗?

读者 李女士

李女士:

很多妈妈会把“色素沉着”和“龋齿”混淆,孩子小牙齿上“一个小黑(黄)点”很难判断到底是色素沉着还是龋齿。

龋齿一般是因为牙齿上的牙菌斑分解出“腐蚀”牙齿的酸性物质,严重时出现肉眼可见的“龋洞”。所以,判断是否为龋齿时,可以用牙签在黑/黄色点上轻轻的“画画”,如果滑动自如没有阻力,就代表牙齿表面光滑,可能就不是龋齿。反之,如果表面坑坑洼洼,不能自如滑动,多半就是龋齿。当然,这只是在家里粗略的判断方法,家长发现宝宝牙齿出现发“黑”等问题,一定要尽早到医院找牙医确认。

龋齿是危害最大的引起牙齿变色的因素,有时还会伴随疼痛。发生龋齿的根本原因是牙菌斑,牙齿没有刷干净、高频率地进食含糖食物、饮料,都是牙齿发生龋病的危险因素。

牙齿变黑的另一个原因是色素在牙齿表面沉着。这与宝宝个体的口腔微生物菌群组成、唾液成分、进食含色素食物或饮料的频率等有关。

读者来信

清明过后防“三病”

清明之后,往往会乍雨还晴、似寒又暖。春季养生应顺时而为,抒发阳气,打好一年健康的根基。

首先要防肝病。春季正值肝气升发之时,人们不要陷入悲痛、愧疚等情绪而不能自拔。

其次要防脾病。雨水多,湿邪侵袭,久坐、少运动、脾虚运化不健的人身体容易痰湿堆积。

此外还要防伤阳。清明前后,人体阳气逐渐解封,分布全身四周,这种“营卫之气”便是人体卫外的第一道防线,此时寒邪侵袭,容易感冒,出现鼻塞、流涕、

恶寒、发热等症状。

在食疗方面,春季宜补充营养、扶正固本,食物宜多甘少酸,补肝养脾,忌辛辣发物及油腻厚味,宜甘凉、清淡、芳香。可适量多吃柔肝养肺的食物,比如荠菜养肝和中,菠菜利五脏、通血脉,山药健脾补肺,淡菜可以滋水涵木。也可适当进食暖脾胃的药食同源食物,比如赤小豆、茯苓、山药、薏苡仁、五指毛桃、陈皮、艾叶等。

在运动方面,外出踏青对人体有很多好处。呼吸新鲜空气,可以清肺健脾,增强心肺功能。

研究发现降压治疗可有效降低痴呆发生风险

由于目前针对痴呆尚无有效治疗措施,因此只能通过控制高血压等危险因素来预防痴呆发生。此前,高血压引发痴呆的证据多来源于流行病学观察性研究,缺乏高质量证据支撑,因此降压治疗是否可降低痴呆发生风险一直存在争议。

研究团队将

339
95名高血压患者纳入降压预防痴呆的整群随机对照研究,干预组采用以130/80mmHg为目标的强化降压方案,对照组为常规治疗。经过48个月随访,结果显示干预组显著优于常规治疗组,全因痴呆发生风险降低15%、认知障碍风险降低16%。

目前,痴呆已成为继心脑血管病、癌症之后的又一大公共卫生挑战。随着全球人口老龄化趋势加剧,包括痴呆在内的神经退行性疾病发病率正不断上升,据世界卫生组织预计,全球患痴呆的人数将从2019年的5740万增至2050年的1.528亿。

容易长胖的四个时间点

人体代谢规律与日常饮食时间密切相关。医生提醒:合理规划一天中的4个关键时间节点,可有效调节代谢节奏,避免脂肪堆积,为体重管理提供科学支持。

上午9点前是激活代谢的重要时段。经过夜间睡眠,人体基础代谢率降低10-15%,及时摄入早餐能重启代谢功能。若空腹持续至9点后,身体可能进入“节能模式”,分解肌肉供能,导致热量消耗能力下降。建议起床后1小时内进食早餐,优先选择蛋白质(如鸡蛋、无糖豆浆)、复合碳水化合物(如燕麦、全麦面包)及膳食纤维(如菠菜、小番茄),既能延长饱腹感,又可稳定血糖,减少全天过度进食的倾向。

下午4点后需注意控制水果摄入。水果中的果糖若在傍晚后过量摄入,容易因活动量减少而转化为脂肪堆积,高血糖生成指数(GI)水果(如芒果、荔枝、西瓜)可能加剧血糖波动。建议将水果作为上午或午餐后的甜点,下午茶可选择低糖水果

(如蓝莓、草莓)搭配10克坚果,或饮用无糖绿茶搭配黑巧克力(可可含量70%以上),既能满足食欲,又可延缓血糖上升。

晚餐时间宜安排在晚上7点前,为消化系统留足3-4小时的排空时间。过晚进食可能干扰褪黑素分泌,影响睡眠质量,而睡眠不足已被证实与肥胖风险增加相关。晚餐应遵循“七分饱”原则,以50%非淀粉类蔬菜(如西蓝花、菌菇)、30%优质蛋白(如清蒸鱼、豆腐)和20%低血糖生成指数碳水(如杂粮饭、红薯)为主,烹饪方式推荐蒸煮或凉拌,减少隐形油脂摄入。

睡前3小时应避免进食,尤其需警惕“假性饥饿”。夜间生长激素分泌高峰(23点至次日2点)有助于脂肪分解,但进食会抑制这一过程。若感到饥饿,可先饮用温水观察15分钟,确认有进食需求后再选择温牛奶或无糖杏仁奶等低热量饮品。需严格避免饼干、蛋糕等精制碳水,以防引发血糖剧烈波动。

春季,阳气上升,万物复苏,人体的脾胃功能随之活跃,但也易受外界影响而出现问题。

在中医理论中,脾胃有着极其重要的地位,被称为“后天之本”,脾胃功能的强弱,直接关系到人体生命的盛衰。调养好脾胃,对于增强身体免疫力、保持身体健康至关重要。

中医理论讲究顺应四时养生,调养脾胃也应顺时而为。专家认为,春季调理脾胃,有季节特点。春天肝气升发,会对人的情绪有所影响,可能会出现肝气郁结,会导致脾气不足。

中医理论认为,肝主疏泄,助脾运化。肝的疏泄功能正常,则气机调畅,能促进脾胃的升降运动,使脾的运化功能得以正常发挥,有助于食物的消化和吸收。当肝失疏泄,肝气郁结,气郁化火,可横逆犯脾,影响脾的运化功能,出现腹痛、腹泻等症状,称为“肝木乘脾土”。如肠易激综合征,常因情绪波动而导致腹痛、腹泻加重,与肝郁脾虚有关。

所以,春季养生要注意疏肝理气。为此,专家推荐玫瑰陈皮茶,用玫瑰花3-5朵、陈皮3-5克。玫瑰花可疏肝解郁、理气活血;陈皮能理气健脾、燥湿化痰。在春季,代茶饮能疏肝理气、健脾中和。

小米是一种养脾胃很好的食材。日常生活中,常听说喝点小米粥养胃,这是有一定道理的。专家建议,在熬煮小米粥时,可以加入适量南瓜、红薯等,通过食补方法养脾胃。同时,避免过多摄入生冷、油腻、辛辣等刺激性食物,以免损伤脾胃。

调养脾胃可以通过穴位按压来实现。足三里是足阳明胃经的主要穴位之一,在中医理论中,足三里具有调节脾胃、增强免疫力的功效;三阴交是肝、脾、肾三经的交会穴,既能健脾益气,又能疏肝理气、养血柔肝,可按揉此穴,以调和肝脾。一般而言,每个穴位按摩2-3分钟,每天2-3次,以局部酸胀为度,但穴位按摩仅能起到辅助缓解作用,若脾胃相关症状严重,应及时就医治疗。

调理脾胃,还可用推腹的方法。推腹能够健脾胃,增强脾胃的运化功能,使胃口大开,缓解厌食症状。同时,推腹还可以促进脾胃的血液循环,加快脾胃运化,从而促进肠胃蠕动,使食物中的营养更好地被吸收和利用。用手指、手掌、拳头皆可推腹。具体而言,由心窝向下推至小腹。每天早上起床前推一次,晚上睡前推一次。

春天宜喝玫瑰陈皮茶