

脊柱“压力”大,如何防患于未然?

日常坏习惯或是“元凶”,快来看看医生怎么说

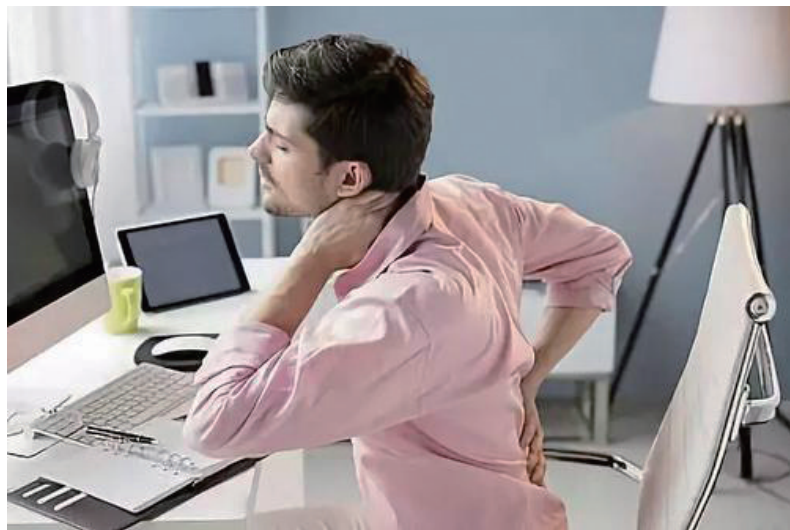
实习生 苏哲哲

无论是在教室里埋头苦读的学生,还是久坐在电脑前勤恳工作的上班族,亦或是辛劳奔波的户外工作者,颈肩酸胀和腰间疼痛几乎已经成为了不少人的烦恼,其实这和平时的不良生活习惯和超负荷的工作压力有关。

对于腰间疼痛,杭州前进中医门诊部主治医师熊爱民从专业的角度解释道,久坐让人体腰部长时间处于弯曲状态,使脊柱尾部受到超负荷的压力,压力同时也会使脊柱周围的肌肉和软组织受到损伤,从而引发腰痛和腿麻等症状。

而肩颈酸胀的诱因更加复杂,熊爱民解释说,肩颈这一块最核心的是肩胛提肌,平时低头看手机,抬头看电脑,抬手用鼠标,伏案看书写字以及趴着睡觉等,都是在给脊柱施压,从而对肩胛提肌造成损伤。“肩胛提肌以及肩部周围的软组织损伤还可能会引起其它不适,”熊爱民指出,肩部神经的损伤若向上传导会引起头痛头晕等症状,若向臂丛神经传导则会引发手部发麻酸痛,若向背部和胸前传导就会引发背痛和胸痛,甚至有些时候会被误认为是心脏或肺部的问题。

一根纤细的脊柱支撑着整个人体,可见它的“压力”该有多大。熊爱民提醒,脊柱若受到损伤需要很长时间的调理和恢复,因此,如果已经感觉到颈肩和腰部不适,那就应该及时



在生活习惯和工作负荷等方面做出一些调整。

“首先要平衡工作负荷和身体承受能力之间的比重,超负荷的工作必然会对身体造成伤害,”熊爱民说,“坐姿和站姿也十分重要,坐着时调整座椅到自己感觉舒适的高度,不要跷二郎腿。如有需要,可以在腰后放一块垫子,帮助脊柱分担一些压力,而站着时就要挺直腰背,但久坐和久站都是不可取的。”

此外,熊爱民还特别提出,运动锻炼是帮助缓解颈肩和腰部不适最有效的措施。“平时可以做一些拉伸运动和对抗训练,”熊爱民建议,游泳是一项舒缓脊椎很有效的运动,在水

中,因为浮力的存在,脊柱骨关节间受力减轻,而且在游泳时动作幅度较大,可以让全身肌肉都得到舒展。同时,他还提出瑜伽也是一项可以拉伸肌肉,缓解劳损的运动,“瑜伽的拉伸动作可以帮助缓解一些轻微的肌肉炎症,也可以提升身体的柔韧性从而减少关节受伤。”熊爱民说,练瑜伽时一定要在专业人士的指导下进行,根据自身情况选择合适的动作,同时,在开始前要做好充分的准备工作。

随着近期天气升温,空调成了很多人生活的必需品,对此,熊爱民提醒大家在享受凉爽的同时,要注意颈部和腰部的保暖,不要让空调对着人直吹,也不要过于长时间在空调房内。



健康百科

“糖友”日常饮食“四宜四忌”

对于糖尿病患者来说,饮食和营养治疗不仅是糖尿病治疗中重要的组成部分,也是所有治疗的基础,更是整个病程中预防和控制不可缺少的措施。那么日常生活中,营养治疗的原则有哪些?糖尿病人宜吃和不宜吃的食物都是什么?

专家介绍,糖尿病患者营养治疗的原则包括合理控制总热量摄入;平

衡膳食,各种营养物质摄入均衡;称重饮食,定时定量进餐;少量多餐,每日3-6餐;戒烟限酒。另外,糖尿病患者饮食应四宜和四忌。

四宜

粗粮:玉米、燕麦、荞麦以及各种干豆类;含糖量低的蔬菜:黄瓜、西红柿、大白菜、油菜、莴笋、苦瓜、香菇等;含优质动物蛋白质食物:瘦肉、

鱼、鸭、蛋、奶等;含糖量低的水果:草莓、樱桃、柠檬等。

四忌

含糖量高食物:糖果、冰激凌、香蕉、荔枝、甜瓜等;含高脂肪食物:猪油、牛油、羊油等;含高胆固醇食物:动物内脏、黄鱼、鱼子等;熏酱油炸等食物:熏、腌、泡制的肉类及蔬菜,炸鸡、肉松、香肠、方便面和膨化食品等。

夏季养心需要多吃点“苦”

炎炎夏季,人体脾胃功能较差,食欲不振。多吃苦味食物能够增进食欲,清热降火,对人们的健康养生有非常好的效果。

苦瓜营养丰富,具有增食欲、助消化、除热邪、解疲乏、清心明目等作用。苦瓜中的多种维生素、矿物质可以控脂减肥、排出身体毒素,具有保护心血管和降低血糖的作用。

苦脉菜具有爽口、开胃、消暑、提神醒脑的作用。还具有消肿排脓、安心益气、强力明目和消除疲劳功效。

苦笋能促进肠蠕动,具有消毒解毒、减肥健身、健胃消积等功效。中医认为,苦笋味甘,性凉而不寒,有清热利尿、活血祛风功用,可治风湿、食

积、咳嗽、疮疡等症。

蒲公英性平味甘微苦,既可作蔬菜,又可入药治病。具有清热解毒,消肿散结,无论煎汁口服,还是捣泥外敷,皆有疗效。此外,还可防治胃癌、食道癌等功效。

莲子味苦,不宜直接食用,可用开水冲泡缓解苦味,具有药食两重性质。莲子心不但能够清火降燥、消暑除烦、生津止渴,所含生物碱对活化心脑血管、降低血压也很有帮助。

苦荞麦含有大量蛋白质、脂肪、维生素B2、芦丁等营养物质,具有开胃健脾、通便润肠、活血安神、减肥美容、排毒养颜的功效。对糖尿病、高血压、高血脂、冠心病都有辅助治疗

作用。

苦丁茶含有人体必需的多种氨基酸及锌、锰、钼等微量元素,具有消暑解毒、消炎杀菌、化痰止咳、健胃消积、提神醒脑、降血压、降血脂、降胆固醇等功效。

需要注意的是,苦味食品不宜食用过量,否则易引起恶心、呕吐、败胃等不适症状。

(通讯员 卜庆萍)



健康小贴士

天气热易犯困 六招帮你来缓解

本报综合报道

转眼间天气开始变热了,有些人在白天又开始出现打瞌睡犯困的情况了。那么你知道犯困怎么办呢?春困的季节已经过去,但是夏季炎热的天气也很容易让人犯困,那么想要不导致学习和工作受到影响,如何解决?小编整理六种方法,赶紧了解下。

招式1:作息必须规律

很多人极易打瞌睡其原因是经常熬夜或懒床,这样磨磨蹭蹭的就容易影响到隔天或者白天的状态。因此要注意作息,否则学习或者工作效率低下,身体抵抗力下降。

招式2:注意室内的通风

日常工作或者学习区域人比较多,这样容易导致空气流通较慢,产生的二氧化碳不易消散,这样就容易导致感觉疲劳,嗜睡。因此,这时候要加强室内空气流通,环境允许下开门通风,保证足够的氧气流动。

招式3:适当的活动保证

犯困的另外原因也在于自身的身体素质原因,身体比较健康,有活力的话,是不容易犯困的,像那些不经常锻炼的人,它们抗热能力一般比较差,一旦过热的话,免不了感觉到特别的疲惫,这样就会困乏起来了。如果能够适当展开一些耐氧运动或者来回走动,那么也是可以预防犯困的,对于上班族而言,这是比较正确的做法。

招式4:水的足量摄入

夏季炎热的天气是容易出现身体缺水的情况,若没有及时补充水分,身体会感受到一定的疲惫,所以随时随刻补充人体流失掉的水分,这样可以避免犯困。

招式5:洗脸或者涂抹药膏

对于上班族而言,可能午休时间紧凑,这样难免下午就容易犯困,这个时候需要洗把脸或者擦些风油精,这样可以使脸部肌群得到一定的滋润及放松,避免紧张而犯困,同时能够更加有精神工作。

招式6:眼睛保健操

眼保健操很适合犯困的时候锻炼,如果眼睛能够得到比较好的放松,嗜睡状态会得到缓解。在进行保健操的时候,动作要轻柔下,避免加重导致更想睡觉了。