运动不要太着急,这里“突出”可受不起

本报记者 高玲玲

近日,杭州的小陈因为长期久坐和经常熬夜加班,导致身材有些发福,有时弯腰拿东西,腰部会隐隐作痛。小陈以为是缺乏锻炼,所以他开始在工作间隙跑步、打球,但发现仅靠这些比较“日常”的运动,想瘦下来有点慢。于是,他走进健身房,加大运动“剂量”。结果,在一次负重深蹲(杠铃)后,小陈突然出现左侧臀部疼痛,左下肢无力、麻木感,当即去了附近医院,被医生诊断为腰椎间盘突出症。

久坐埋炸弹,负重成病患

“腰椎间盘突出症是脊柱外科的常见病和多发病,20岁到50岁的男性患者是高发人群。”浙江大学医学院附属第二医院骨科副主任医师师永祥介绍,大部分腰椎间盘突出症是因腰肌、腰椎关节劳损导致腰椎间盘发生退变,并且在退变的基础上,劳损积累和外力的作用下,椎间盘发生破裂,髓核、纤维环甚至终板向后突出,压迫神经产生症状。

“现代社会,大部分人都需要在电脑前长时间工作,所以不良姿势的久坐是目前造成腰椎间盘突出的一个重要诱因。”师永祥说,人体正常的脊椎应该有个“前倨后恭”的生理曲度,但因久坐、不当坐姿,本应该稍微前屈腰部变成向后突,久而久之腰部曲度变直。当负重深蹲时突然受力,“直立”的腰部受到比正常腰部更高的负荷。小陈的长期久坐给他的腰部埋下了隐患,而负重深蹲则加剧了腰突的形成。

出现你别急,医生来帮你

“95%以上的腰椎间盘突出患者有腰痛和坐骨神经痛。临床常表现为腰痛,下肢放射性疼痛、麻木、无力。重度椎间盘突出患者还会出现大小便异常,鞍区感觉异常。当患者出现这些症状时,一定要及时就医。”师永祥表示,治疗腰椎间盘突出症按照病情的轻重缓急可选择使用塞来昔布、替扎尼定进行药物治疗,或者进行按摩、推拿、牵引、针灸等物理治疗,严重的患者需要通过开放性手术、椎间孔镜髓核摘除术进行手术治疗。

“不过,大家可以放心的是,80%到90%的腰椎间盘突出症患者可以通过非手术治疗治愈。”比如,上述提到的小陈,由于他是初次出现此类症状,并且症状比较轻,通过卧床休息和服用药物即可缓解。

要想腰椎稳,运动解劳损

腰椎间盘突出症是慢性进展性疾病,因此有效的日常生活管理对于疾病的治疗具有重要意义。“在恢复期间,应避免高强度的运动,多吃一些含钙量高的食物,如牛奶、虾皮、海带等。待症状缓解后,可以适当进行运动。”师永祥说。

有轻度腰间盘突出症的患者可以选择一些针对性瑜伽动作来缓解病情,“如简易树式、狮身人面式这样的动作,可拉伸背部肌肉群和锻炼手臂关节,以及消除腰背部位的疼痛,同时还可改善脊椎轻度位移的症状。”杭州月下瑜伽馆瑜伽教练孙俪表示,除了做一些运动外,日常保持正确的站姿和坐姿也非常关键,因为脊柱不正会造成椎间盘受力不均匀,这是造成腰椎间盘突出的一个重要诱因。”正确的姿势应该是“站如松、坐如钟”,胸部挺起,腰部平直。并且,同一个姿势不要保持太久,适当进行原地活动或腰背部运动,可以解除颈部及腰背的肌肉疲劳。

断碳饮食减脂快?莫要打乱身体平衡

本报综合报道

近来,目标减脂的人群中新兴起断碳减肥法,通过减少淀粉精细米面摄入,达到维持身材,快速降低体重的效果。但这条捷径,真的健康吗?

人体依靠能量转化维持正常的生理运转,碳水化合物就是最重要的元素之一。一旦碳水摄入不足,则会转化脂肪蛋白质消耗,维持身体正常运转。但蛋白质、脂肪在分解转化消耗过程中,会生成名为丙酮的成分。该成分作用于中枢神经、外周交感神经,会出现反应迟钝、记忆力下降、思维意识不清晰等问题。那么,断碳有哪些危害?

损害免疫力

失去了最佳能量来源,人体免疫力下降,体能素质低下。整个人精神状态萎靡,四肢无力,头晕脑胀,没办法进行正常工作学习,做事提不起兴趣。人更加容易被细菌病毒侵害,小毛病不断。

诱发低血糖

低血糖是由于胰岛素功能亢进,葡萄糖低于正常水平诱发的慢性代谢疾病。碳水断掉,意味着原有糖原消耗代替,新的葡萄糖无法合成供能,存在严重疾病风险。

损害肠胃功能

没有主食来源,会导致肠胃部肌肉等消化能力衰退老化,诱发慢性萎缩性及浅表性胃炎。一段时间不吃碳水,二次大量摄入会导致肠胃功能负担加重,出现反酸打嗝,食欲下降,嗳气,肠胃损害需要很长时间调养,得不偿失。

皮肤变差

断碳方式减肥会导致体重迅速下降,一旦人体的修复速度跟不上,就会导致肌肉松弛,皮肤下垂,胶原蛋白流失,共同特征表现为眼圈发黑,眼眶凹陷法令纹重,肉皮松弛。

断发掉发

没有碳水,会导致内分泌系统不能正常运转,激素紊乱会有明显的长痤疮痘痘,脱发,掉发,女性严重诱发多囊卵巢综合症。

正所谓三分练七分吃,饮食吃对了,健身才会有好效果。科学的健身饮食,并不是只能吃鸡胸肉、西蓝花、水煮蛋。在健身过程中要遵循身体的合理需求,在保证能量摄入的同时,饮食上选择合理的热量范围。同时要提高蛋白质的摄入量,因为不管是肌肉的生长还是修复都离不开蛋白质的补充。健身期间,将饮食分为多次多时间段摄入,可以提升食物的利用率,减少脂肪的堆积。最重要的是,健身期间,并不是不能摄入脂肪,而是需要补充优质脂肪,脂肪是激素合成跟分泌的重要物质。碳水、蛋白、脂肪的摄入比例为5:3:2,是比较科学的健身餐吃法。