

## 健康科普

# 骨头为何会长“刺”

○徐文婷/文 马宏亮/图

骨刺,一种名字极具迷惑性的常见疾病。在大多数人的印象中,骨刺就是骨头上长出了“刺”,有时会扎在肉上引起疼痛。实际上,骨刺并不尖锐,反而表面光滑,很多情况下甚至没有症状。医学上没有骨刺这一疾病名称,而是称其为骨质增生,它的产生本质上是身体的一种“自我保护”。

骨刺的形成“非一日之寒”,它通常是伴随身体衰老而产生的。人体关节软骨在30岁左右开始出现不同程度的退化,随着年龄增长,弹性逐渐丧失,局部受到的压力便会增加,容易受到外伤和过度使用的损害。一旦软骨遭到破坏,其保护作用就会减弱,再加上骨质强度下降,不知不觉中骨头也会被磨损。同

时衰退的还有肌肉和韧带。韧带是连接骨骼的结缔组织,和肌肉一样具有维持关节稳定的作用,可以防止关节在运动过程中出现过伸、过曲、内外翻等情况,一旦老化松弛,关节原有的稳定性就会被打破。

在多种因素长期作用下,骨骼稳定性遭受挑战,身体为了重获稳定状态开始“自救”。比如,骨骼会通过扩大“地盘”来分摊压力,于是,成骨细胞开始在负重较大、活动频繁、容易磨损与退化的骨骼或关节处“施工”。成骨细胞先是分泌骨胶原,在磨损退化处“打地基、浇筑梁”,随后,血液中的钙、磷等矿物质会沉积于此,骨矿化后形成“墙体”。这种“扩张地盘”式的自我保护是有限的,当关

节、韧带、肌肉等重新建立平衡,骨质增生自然会停止。由于在影像学上,新增生出的骨骼通常呈现基底宽、尖端的粗刺形状,老百姓便给它起了一个形象的名字——骨刺。

每个人都可能长骨刺,大部分没有不适症状,然而,机体的这种修复并非完美无缺,若骨刺尺寸较大或长在特殊部位,会影响邻近的神经、血管或关节,从而导致肿胀、疼痛、发麻、行走无力或不稳、关节伸直或弯曲受限等症状。只要确定这些症状是由骨质增生引起,就要进行有针对性的治疗。绝大部分患者经过休息、理疗、服药后,症状得到缓解,少数严重病例在保守治疗3~6个月后疼痛加重,就需要手术了。值得提醒的是,不要轻信那些宣

称“吃药、贴膏药消除骨刺”的小广告或偏方,骨刺的本质是骨头,如果吃药、贴膏药能“消除”骨刺,那么我们原本的骨头也将被一起“消除”。

虽然骨刺跟年龄有很大关系,但它并非老年人的“专利”,一些年轻人常常久坐久站、姿势不良、缺乏运动等,同样会长出骨刺,外伤、肥胖、内分泌紊乱、骨细胞代谢异常、关节局部血液循环改变等也是诱因。好在骨刺的生长是一个极其缓慢的过程,只要及时发现问题并规避上述因素,就能延缓或减轻骨头的退变进程。此外,还要适当补钙,中老年人尤需注意。冷空气侵袭会导致骨质增生处发生局部炎症、水肿,加重关节疼痛,因此要注意勿让关节部位直接吹风、受凉。



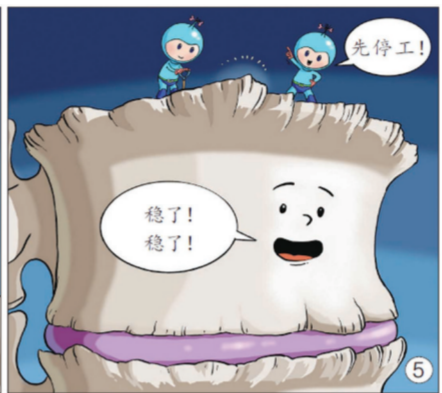
经年累月的不良姿势,加速了椎间盘变薄、软骨磨损、韧带松弛,使原本能维持稳定的腰椎苦不堪言。



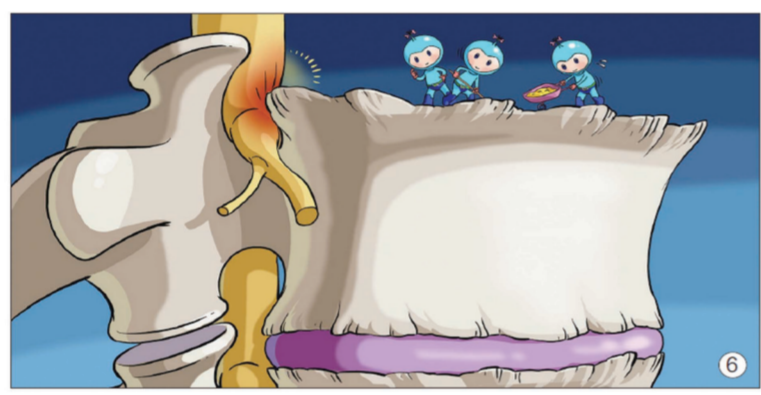
身体在意识到“腰椎危机”后,派出“施工队”(成骨细胞),向“危房”(磨损退化处)分泌骨胶原。



随后,血液中的钙、磷等矿物质沉积于此,渐渐骨矿化形成“墙体”。



腰椎边缘长出骨刺,扩大了“地盘”,分散了压力,关节、韧带、肌肉等重新建立起平衡。



由于不良姿势未及时得到纠正,短暂建立起平衡的腰椎再次岌岌可危,“施工队”又开始扩“地盘”,骨刺越长越大,压迫到一旁的神经,导致椎管狭窄。



## 养生杂谈

夏季时分,阳气升腾,阴气渐弱,天地阴阳之气相交,万物充分接受太阳照耀,呈现出积极的生长代谢状态,是天地万物繁茂秀美的时节,是养“长”的季节。此时养生总原则要符合夏季时令特点,注重顺应阳气的蓬勃散发以养“长”。早在《黄帝内经》中就有:“夏三月要夜卧早起,无厌于日,使志无怒,使气得泄,若所爱在外,此夏气之应,养长之道也。逆之则伤心,秋为痾泄,奉收者少,冬至重病。”那么“长”到底是什么,夏季如何养“长”?

夏天主“长”,是阳长阴消的时期,万物茂盛,走向成熟。中医认为,夏养“长”,是充实内在,使形体充盈。夏季五行属火,对应人体五脏的心脏,心气内应,夏季阳气旺于外,这时人体血液循环加剧,心气旺盛,心脏负担也

## “夏长”,长的是心气

○赵 欣

随之加重。所以夏季养生之道在于养心,养“长”应以养心为主,心安则血畅,血畅则神清气爽。根据夏季特点,注重清热、祛湿、防暑;同时,根据“心热肾凉”的特点,注重心火下降、肾水上升,保持水火既济(中医上叫“心肾相交”,意思是阴阳平衡的状态)的健康状态。

夏季是气血通畅的季节,如果违背了夏季的自然之道,就伤了心。夏季主发散,主生长,散发好了,生长好了,秋冬才有收藏。夏季可借阳气的充足赶走藏在身体里的积寒,所以不要怕热,不要怕日晒,该出汗时要出汗,让浊气排出体外。要适当增加室内外活动,使身体适当出汗,让身体阳气渐趋旺盛而不致阳气内郁。需要注意,随着人们的生活水平提高,空调使用越来越广泛,造成人们

夏季生活习惯的变化。很多人长时间处于恒定舒适温度的房间内,过度使用空调会使体内寒气加深,同时空调的使用也打乱了人体的条件机能——抑制散发,不利于夏季养生。“空调病”就是由于阳气不能正常生发,汗液无法外泄引发的。

夏季养“长”是顺天时的养生方法,人们的情志、生活习惯也应随之调整。精神和情志上要积极进取,情志上不要过分压抑自己,并且要避免出现懈怠、厌倦之心,定下的学习目标要努力去实现,这种积极向上的状态会加速人体血液循环、兴奋神经,有利于阳气生发。

夏季起居上也要注意晚睡早起。睡眠时阳入阴,阳气处于抑制、潜藏状态,夏季多起

少卧顺应了此时阳气的特点,可以让阳气振奋于外。穿着上,尽量宽松舒适而不束缚,避免阳气生发受阻;穿着紧身的衣服,也会使阳气生发不畅。

夏季自然界阳气最旺,此时人身阳气由内向外、由下向上升发,阳气都跑到了外面,里则虚寒,体内阳气处于一年中最弱之时,人体外热而内冷。加上此时人们容易贪凉饮冷,使得胃中虚寒。故此饮食要以甘寒、清淡、少油为宜,多吃蔬果,减少食量,少吃油腻,减轻脾胃负担。天气炎热,出汗较多,容易伤津耗气,宜选用品质新鲜、性味平和、容易消化、补而不腻的食品,如莲藕、胡萝卜、苹果、豆浆、山药、小米等,它们都有健脾养胃、补气生津的作用。

## 健康提醒

很多人喜欢躺在床上看手机,殊不知这样看手机虽然一时爽,但长此以往却会危害健康。

近日有媒体报道,一男子右眼视力短期内明显下降,前往医院就诊。经检查发现,该男子左眼视力正常,右眼却患了近视。医生询问后得知,这名男子习惯侧卧在床上看手机,一看就是几个小时。

## 侧卧看手机小心造成身体损伤

○朱 玺

那么,长时间侧卧看手机到底有何危害?应该如何预防?相关专家作出了解答。

### 可能会导致斜视

侧卧看手机时,双眼与手机的距离不同,眼调节视力的能力也不同,时间久了会造成双眼屈光度数有所差异,临床上称之为屈光参差。资料显示,屈光参差分为生理性和病理性两种。根据全国儿童弱视斜视防治学组提出的统一试行诊断标准(1985),两眼屈光度相差为球镜大于等于1.50D,柱镜大于等于1D者为病理性屈光参差。其症状视轻重程度表现为视疲劳、交替视力(看远时用一只眼,看近时用另一只眼)和斜视等。

关于此前媒体报道的侧卧看手机对眼睛造成的诸多不良影响,解放军总医院眼科医学部副主任、主任医师陶海教授告诉记者:“其实至今还没有大样本、随机和双盲的科学

研究结果来一一证实其所产生的不良影响,但有一点是明确的,那就是不管是侧卧看手机,还是正躺着看手机,只要持续看的时间过长,都可能对眼睛造成不良影响。”他进一步解释,在人的生长发育期,长时间近距离(一般指5米以内的范围)用眼和近视的发生有明显的因果关系。而且眼睛与所视物体距离越近,持续的时间越长,这种因果关系越明显,这是已经被科学研究证实的。因为连续长时间近距离用眼,眼球内的睫状肌长期持续收缩,会导致调节痉挛,眼睛酸胀疲劳,而后引发眼轴前后径增长,最终成为近视眼。

### 或引发颈椎椎体损伤

除了影响视力,长期侧卧看手机还会压迫肌肉和脊柱。中国生物物理学会体育医学分会理事、运动康复专家郭威介绍,人在侧躺着看手机时,如果没有很好地支撑,贴近床一

侧的腰部肌肉会紧绷,时间长了,就有可能造成脊柱侧弯,甚至诱发腰椎问题。两边肌肉不平衡还会导致腰部疼痛。

长时间的侧卧对颈椎的影响可能更严重一些。脖子牵拉过度,身体不自然弯曲,颈部越来越向前倾……这种姿势会使人体颈部胸锁乳突肌不断向前拉伸。久而久之,椎动脉容易因受到压迫而诱发颈椎病,造成慢性劳损。

出现上述症状该如何治疗呢?郭威告诉记者,疼痛刚刚产生时,不要过度按摩,而是要进行冰敷并尽量减少活动。“疼痛发生后的48小时内,除了采用拉伸、放松和按摩等方式外,还可采取超声波、干扰电和中频电等理疗方式缓解疼痛。”他说。

郭威强调,如果经过48小时的康复治疗,身体相关症状没有得到缓解,为了使身体尽快恢复到健康状态,建议进行运动康复,通过做一些动作,使身体两侧的肌肉恢复到平衡状态。



## 高温热浪来袭

### 这些健康防护要做好

#### 编者按

目前,全国各地陆续进入夏季高温季节。近日,国家疾控局发布高温热浪公众健康防护指南,针对我国夏季高温热浪引发的健康问题,提出人群健康风险干预措施和建议,指导公众进行科学防护,预防和降低高温热浪对人群的健康危害。

#### 一般人群防护

##### 保持室内环境凉爽

保持适宜的温度和湿度  
减少太阳直射  
减少室内电器设备的使用

##### 减少室外高温暴露

减少外出  
注意防晒  
在阴凉处活动  
减少体力消耗

##### 关注身体健康

准备防暑降温药品  
注意调节饮食  
关注体温变化  
关注不适症状  
症状严重即刻就医

#### 重点人群防护

重点人群在做好一般人群防护措施的基础上,还需要根据下述措施建议加强自身健康防护。

#### 敏感人群

尽量避免高温  
保证水分充足,补充电解质  
保持沟通联系

#### 慢性基础性病患者

及时补充水分  
减少运动  
适当补充电解质  
保持联系

#### 户外作业人员

补充水分及电解质  
保持凉爽  
合理安排户外作业时间  
预防职业性中暑  
定期健康体检