

日常生活如何正确护腰?

做到正确站立行,改变不良生活习惯

腰痛是骨科门诊患者的常见就诊症状,引起腰痛的疾病有很多,如腰椎间盘突出症、椎管狭窄症、腰肌劳损、急性腰扭伤、腰椎结核等。疾病虽然五花八门,但大部分发病原因是与不良姿势、工作压力、生活习惯有关,导致了腰部的过度使用、肌肉萎缩、稳定性下降,从而加大腰部损伤的机会。我们今天就从日常生活的点点滴滴着手,告诉你在生活中如何正确使用腰部,避免损伤腰部。



日常做到正确站立行

坐姿 与仰卧和站立姿势相比,坐位姿势腰部受力最大。所以建议减少坐立时间,尤其是腰痛期间。坐位时最好选择有靠背的椅子,腰部可放软垫将腰挺起,不要“弓腰”,“弓腰”在坐位姿势中最伤腰。

站姿 站立时尽量保持身体直立、挺胸抬头,保持腰部在骨盆的正上方,这样最省力,长时间站立腰不容易受伤。很多人习惯身体偏向一侧,单腿支撑的站立姿势,这种姿势使骨盆倾斜,腰部受力不平衡,还有就是因肥胖产生的“大肚腩”使腰部受力过大,背部肌肉负担过重,这两种姿势长时间都易引发肌肉劳损而腰痛。

睡眠 睡眠主要是休息,如果床太软则会使身体过度变形导致肌肉紧张,所以建议睡硬板床。所谓“硬板床”,不是真的就一张硬板,而是相对软床而言,不易产生变形的床垫。目前市场上以棕榈床垫厚度和硬度较为合适。

日常活动学会正确护腰

洗漱 刷牙、洗脸是每个人每天必干的事情,而且需要弯腰来完成。如果姿势不合适,长期如此腰就容易出问题。诸如此类的动作还有刷锅、洗碗等。一个方法是脚旁放个矮板凳,两脚轮流放在板凳上,可以减轻腰部肌肉紧张。另外一个就是保持腰部正常位置,利用屈髋动作完成,即由弯腰变为屈髋,可以很好地保护腰部。

起床 起床是指由仰卧至坐在床边的动作,这本身是一个复合动作,但很多人

这个动作是一蹴而就,合二为一了。殊不知临床上腰扭伤常见的原因就是起床时扭伤,腰椎是最害怕旋转动作的,或者说旋转动作最容易伤腰。所以起床动作最安全的做法是先在床上躯干整体旋转至身体侧卧,再从侧面支撑至直立床边坐起,这样就避免了腰部的旋转动作。

搬抬东西 搬抬重物会加重腰部的压力,姿势错误更是“雪上加霜”。搬重物时需注意一是尽量靠近身体;二是减少弯腰,可用屈膝动作代替;三是用力前自己先锁紧腰部,使腰成为一个整体,这样搬重物时腰就不太容易受伤。

拖地 拖地也是腰扭伤的常见原因,其动作的危险因素也是弯腰和拖地动作会导致的腰部旋转。建议屈髋代替弯腰动作,双手交替拖地减少一侧压力,也可以由前到后直线拖地以避免腰部旋转的伤害。

开车 开车主要是座椅的调整,椅背后仰角度不能太大,保证开车时背部靠在椅背上,腰部放腰垫以支撑,这样腰背部压力会减小很多。

改变不良生活习惯

跷二郎腿 跷二郎腿会使腰椎两侧受力不均,尤其是习惯向单侧跷二郎腿,长时间

受力改变会导致脊柱侧弯。建议减少单侧跷二郎腿时间和次数,或者双侧轮流跷二郎腿以减少单侧压力过大,最好不跷二郎腿。

背单肩包 背单肩包时为保持背带不下滑,背包侧肩关节会向上倾斜,脊柱向对侧弯曲,腰部也会发生相应力学改变。可改为手提包或背双肩包。

坐在沙发上看电视 若沙发太软,人坐下去后垮的像“虾米”一样,这种姿势腰椎压力非常大,另一种是斜靠在沙发上,身体重量偏向一侧,腰部不平衡。这两种情况都可导致腰部损伤的机率增加,可通过更换硬垫沙发、调整姿势和减少看电视时间来避免腰部损伤。

靠在床头看书 很多人有睡前看会儿书的习惯,靠在床头看书一是对颈椎不好,另外这个姿势腰部是悬空的,容易疲劳。建议改变姿势或者腰部垫实减少腰部压力。

实际上生活中还有很多小细节需要注意,可以通过以上动作的纠正措施触类旁通,这里无法一一赘述。总的原则就是避免腰部前后、上下及左右的不平衡;避免腰部受力过大;避免腰部旋转的动作;同时可以加强腰部肌肉力量的专项训练,以核心肌肉训练为主,如平板支撑,增强腰部的核心稳定性以保护腰部。

(中国中医药报)



长时间“盯屏”眼健康问题多

据中华医学会眼科学分会视光学组副组长、中南大学爱尔眼科学院博士生导师杨智宽教授介绍,寒假期间,不少学生沉迷于平板电脑、网络游戏、手机游戏等,长时间盯着手机屏幕和电脑屏幕,给学生的眼睛带了负担,这些负担轻则导致双眼视觉功能障碍,引起视觉疲劳、视力下降,重则导致屈光状态往近视的方向发展。

杨智宽指出,近年来,出现视力健康问题的孩子越来越多,并且呈现低龄化的趋势。小学生,甚至学龄前儿童的近视率也呈逐年增加的趋势,值得家长和社会重视。杨智宽提醒,目前真性近视不可治愈,只能通过戴镜、近视手术进行矫正。开学后,学生进入学习状态,应减少用手机和电脑的时间,有意识增加户外活动时间,减少近距离用眼的时长和姿势。如果发现视觉疲劳和视力下降的表现时,应及时到医院进行检查,听取医生的建议。

(新华社)

长痘痘要警惕或是身体在预警

长痘主要跟熬夜等因素有关系。如果经常长痘,千万不要以为仅仅是肌肤出了问题,还有可能是身体内部向你发出疾病的警示信号,下面四个问题就与长痘有关。

1. 月经不调。月经不调表现为月经周期或出血量的异常。通常与内分泌功能失调、卵巢、器质病变或药物、精神压力相关。
2. 卵巢功能减退。卵巢功能减退会影响性激素的正常周期,影响内分泌,可能脸上长痘。
3. 子宫肌瘤。皮肤长痘与子宫肌瘤有相同的发病原因,即它们多与情绪因素有关。在感到厌烦、紧张、不开心时,体内的压力荷尔蒙就会分泌。肌肤的循环机制也会被扰乱,然后影响角质层的健康,免疫力下降。
4. 多囊卵巢综合征。多囊卵巢综合征是生殖内分泌紊乱和代谢异常的妇科疾病。三四十岁的女性出现痤疮,如果排除了饮食、精神等诱因,最好做一次妇科B超检查,以排查是否患有多囊卵巢综合征。

(健康报网)

春天养肝,这三点不可不知

春天养肝是最有效的。中医认为,肝在五行中属木,为阴中之阳,与自然界春气相通应。广州医科大学附属第五医院中医科主治中医师梁健宁介绍,经过一冬的寒冷天气,人们穿着厚重,屋内也有取暖设备而燥热,体内郁积了许多内火。春季始临,人的肝气也开始旺盛,排内火,排浊气,畅气血,正是调养肝脏的大好时机。

情志调养是关键

在情志上,春天要让自己的意志生发,而不要使之抑郁,应做到心胸开阔、乐观愉快,一定要让情志生机盎然。只能助其畅达,而不能剥夺,只能赏心怡情,绝不可抑制摧残。

梁健宁称,春季应肝气,肝气旺则易怒,遇事需戒怒。因为怒不仅伤肝脏,还伤心、伤胃、伤脑等,从而导致各种疾病。

护肝要做好这两个动作

伸懒腰 护肝最简单的方法是伸懒腰,这是人体自我保健,特别是对肝脏保健的一种条件反射。因为伸腰展腹,需要全身肌肉用力,并配以深呼吸,有吐故纳新、行气活血、通畅经络关节的作用,可以激发肝脏机能,使肝脏得到“锻炼”。

动作要领: 伸展时,要尽量吸气;放松时,全身肌肉松弛,尽量呼气,效果会更好。需要注意的是老年人经常做这一动作,可增加肌肉、韧带弹性,延缓衰老。

按太冲穴 可以在看电视的时候,敲打、按揉、拉伸肝经;顺着肝经按揉,如果有疼痛点,一定要通过敲打、按揉、艾灸到不痛为止。否则就会肝气不顺。“太冲穴”是肝经的原穴,也是储存肝经元气的仓库。每天按摩或艾灸它20分钟能养肝护肝;艾灸之前最

好按揉太冲穴3分钟,如果此处每天有意识地用力重复抓握动作,也能起到补肝作用。

饮食护肝注意两个禁忌

立春后饮食忌酸。唐代药王孙思邈说“春日宜省酸,增甘,以养脾气”,是指要少吃点酸味的食品,而要多吃些甜味的饮食,能补益人体的脾胃之气,以防肝气过旺。宜适当多吃些能温补阳气的食物。李时珍《本草纲目》引《风土记》里主张“以葱、蒜、韭、蓼、蒿、芥等辛嫩之菜,杂和而食”,市场中在售的葱、蒜、韭可谓是养阳的时蔬。

立春后饮食忌辣。要少吃麻辣火锅、羊肉、烧烤、油炸。因为这些食物都可能损耗阳气,导致上火。

(羊城晚报)