

# 你的腰突就是这样“坐”出来的



图片来源网络

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，腰椎间盘怎么还突出了呢？你可能想不到，越是久坐办公室的人，越容易罹患此病！

## 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。腰椎间盘是非常容易受影响的组织，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。

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。

这还没完，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儿

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干预，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。

## 正确的坐姿应该这样

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，不要保持一个姿势太久。

## 腰背肌力量得这样练

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腰椎间盘突出以及腰椎间盘突出症的最重要手段。

这里推荐“五点支撑”锻炼方法，此方法可锻炼腰背部肌肉，适合腰部肌肉力量较为薄弱的人群，也适用于腰突早期保守治疗及腰椎术后的康复锻炼。

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至3组，每组做30至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，尤其是蛙泳是锻炼腰椎的最好运动方式。游泳适合任何年龄段的人群，而且是非负重活动，运动量大，不易疲劳，不容易引起意外损伤，还可以缓解精神压力。

## 敲黑板

### 锻炼腰背肌把握五个细节

- 1.腰背肌肌力锻炼为加强脊柱稳定性的方法，不是治疗腰痛的措施，腰痛时不能练，待腰痛恢复后再开始。
- 2.锻炼的次数和强度要因人而异，应循序渐进，每天可逐渐增加锻炼量。
- 3.锻炼时不宜突然用力过猛，以防因锻炼而伤及腰。这是一种静力性的训练，只需缓慢用力即可。
- 4.如锻炼后次日感到腰部酸痛、不适、发僵等，应适当地减少锻炼的强度和频度，或停止锻炼，以免加重症状。
- 5.如果腰部疼痛剧烈、双下肢麻木，疼痛或者经过一段时间的锻炼疼痛缓解不明显者，需要到医生处就诊。

据北京青年报

# 寒冷冬季双脚如同火烧

## 医生提醒：“糖友”定期筛查降风险

前段时间，72岁的何大妈来到浙大四院内分泌科门诊。令医生感到奇怪的是，尽管是严寒冬日，她却只穿一双单鞋，一走进诊室，立即脱下鞋。她告诉医生，自己双脚如同火烧，疼痛难耐，温度稍高疼痛就加重，夜里只能将双脚裸露在被子外面。

浙大四院内分泌科杨甜副主任医师表示，老人得的“怪病”叫糖尿病周围神经病变，是糖尿病最常见的慢性并发症之一。

一般来说，糖尿病患者周围神经损伤往往从四肢末梢开始，逐渐向上进展，可能出现双下肢发热或发冷、疼痛，有的人手足有麻木、虫爬感、触电感，有戴手套和穿袜子的感觉，还可能出现刺痛、烧灼痛、钻凿痛等。像何大妈这样敏感的患者，甚至承受不了袜子或被子对于皮肤的刺激。

杨甜表示，从治疗上来讲，首先要控制血糖，延缓神经病变进一步加重，同时联合营养神经、改善微循环等治疗。针对部分症状严重影响生活质量的“糖友”，还需要加用止痛等药物治疗。

前期，何大妈已经进行规范的控糖、营养神经、改善循环、止痛等综合治疗，但症状仍不能得到很好缓解。对此，浙大四院内分泌科和疼痛科联合会诊，最终决定通过腰交感神经脉冲射频调制术给予治疗。治疗后，老人感觉灼烧感缓解，她开心地告诉医生，自己终于可以盖被子睡觉了。

专家提醒，2型糖尿病患者确诊后至少每年接受一次糖尿病神经病变筛查。对于病程较长，或合并有眼底病变、肾病等微血管并发症的糖尿病患者，应每3至6个月复查一次。一旦诊断为糖尿病神经病变，应特别保护丧失感觉的双足，每日检查双足，以减少足部皮肤损伤、糖尿病足和截肢的风险。

据浙江老年报

# 每个人都该学的急救技能：心肺复苏



图片来源网络

在我们的日常生活中，意外事件随时可能发生。而当这些事件发生时，如果我们能掌握一些基本的急救技能，就可以大大提高救援的成功率，甚至可能挽救一个生命。今天，我们就来谈谈每个人都应该掌握的急救技能——心肺复苏(CPR)。

## 一、什么是心肺复苏？

心肺复苏是一种紧急的急救措施，通过一系列的胸外按压和人工呼吸，为心脏骤停的患者提供暂时的生命支持。通过CPR，我们可以在黄金时间内增加血液供应，为患者的身体和大脑提供必要的氧气。

## 二、为何我们需要掌握心肺复苏？

1.意外事件发生时：无论是交通事故、火灾、地震，还是其他各种突发情况，及时的心肺复苏可以大大提高生存率。

2.公共场合：在公共场合，如学校、商场、公园等，每个人都应该掌握CPR，以便在需要时迅速

响应。

3.社区服务：如果你有兴趣，可以通过成为志愿者，参与社区的 CPR 培训和救援活动，为社区居民提供帮助。

## 三、如何学习心肺复苏？

1.参加培训课程：许多社区中心、医院、消防部门和志愿者组织都提供 CPR 培训课程。你可以根据自己的时间和地点选择合适的机构参加。

2.自学教材：你可以通过互联网搜索相关教材和视频，自学 CPR。但是请注意，自学可能无法达到专业培训的效果，所以建议在条件允许的情况下参加正式的培训课程。

3.实践操作：理论学习是基础，但实际操作才是关键。在学会理论后，一定要反复练习，直到熟练掌握。

## 四、CPR 的实施步骤

1.将患者平放在地面或硬板上，移除附近可能的障碍物。

2.进行胸外按压：将两手掌根相叠，将手掌根部放在患者胸骨中下 1/3 交界处（即胸骨下半部），上半身前倾，手臂伸直，垂直向下进行按压。频率保持在 80-100 次/分。

3.进行人工呼吸：将头部转向一侧，清除口腔异物；然后捏住鼻翼，用嘴完全包住患者的嘴；吹气时观察患者胸廓是否隆起。吹气与按压比例大约为 2:30。

学会并熟练掌握 CPR 是一种对生命的尊重和珍视。作为个体，我们应该把生命教育纳入日常学习的一部分，使每个人都能在生活中积累实用的知识和技能。

据智慧生活报

# 枸杞益处多多 但别和绿茶一起冲泡



图片来源网络

中医认为，枸杞有补肾、滋阴、养肝、明目、益气等作用。现代研究显示，枸杞含有枸杞多糖、维生素 C 等多种成分，可提高免疫力、降低胆固醇、促进造血等。

生活中，不少人会将枸杞和茶叶一起冲泡饮用。专家提醒，最好不要这样做，尤其是不要用绿茶。

绿茶和枸杞都可以分别用开水冲泡饮用，对人体很有益处。但若放在一起冲泡，绿茶里所含的大量鞣酸具有收敛吸附作用，会吸附枸杞中的微量元素，生成人体难以吸收的物质。此外，枸杞虽好，但不能吃过量，否则会使人“上火”、流鼻血，甚至造成眼睛红肿、不舒服等，特别是阴虚体质者。感冒、发热、性情急躁的人，也不宜吃枸杞养生。

据人民网

# 润肠通便

## 用芪香蜜营膏



图片来源网络

食材：黄芪 300 克，木香 45 克，蜂蜜适量。

做法：将黄芪、木香加水适量煎煮，每 30 分钟取煎液 1 次，加水再煎，共取 2 次，合并煎液，再以小火煎煮浓缩，至较稠黏时，加蜂蜜一倍，至沸停火，待冷装瓶备用。

用法：每日 2 次，每次 1 汤匙，沸水冲化。

功效：润肠通便、补气行气。

据大河健康报

# 莫名天旋地转 警惕耳石症

耳石症也叫良性阵发性位置性眩晕，是最常见的外周性前庭疾病。从字面上，我们很好理解：一是，这种“眩晕”是一种良性的疾病，不会像脑梗或脑出血一样，出现生命危险。二是，它的发生(眩晕)一般只在体位改变的时候出现，因此它又叫“位置性眩晕”，并且每次眩晕持续的时间一般在 1 分钟以内就缓解。

## 耳石症的病因有哪些

劳累、熬夜、压力大、精神紧张、焦虑等精神心理因素。

高血压、糖尿病导致的末梢循环供血障碍。

女性更年期时，雌激素水平下降，导致钙质流失。

耳石器老化，导致椭圆囊斑或球囊斑退行性改变。

另外，一些继发性的因素，也可引起耳石症，例如突发性聋、前庭神经炎、耳部外伤、耳朵受到震动、长期一个固定卧位睡觉，耳石因长期重力作用导致脱落等。

## 耳石症有哪些症状

眩晕 耳石症的典型症状表现为强烈的旋转性眩晕，持续时间不超过 1 分钟，可呈周期性加重或自动缓解，间歇期长短不一。常出现于坐卧体位变化或卧位翻身时，严重者因头部轻微动作而发作，发作后有较长时间的不稳定感或漂浮感。

呕吐 部分患者可能出现严重的呕吐。

平衡障碍 患者可能会感到头部或身体的摇晃或漂浮。

耳鸣 部分患者可能会感到耳朵内有嗡嗡声或铃声。

## 如何预防耳石症

控制原发疾病 如高血压、糖尿病、高血脂等。

补钙 适当晒太阳，补充维生素 D，促进钙质吸收。有研究表明耳石症与骨质疏松症存在相关性，所以围绝经期妇女和老年人易患耳石症。

## 注意保暖

有研究表明，每年 12 月至次年 3 月耳石症发病较多，可能与寒冷刺激导致血管

收缩有关。

避免跌倒 耳石症急性发作时来势“疯狂”，注意放慢速度，避免猛起猛站等。

保持心情愉悦 避免过于害怕，耳石症是一种“良性、自限性疾病”，过分担忧会加重心理负担，导致耳石症频繁发作。

保证良好睡眠 大部分老年人睡眠较差，休息不好导致血压升高、心率加快等，甚至焦虑、抑郁，导致内耳缺血加重，延缓耳石归位，同时加重复发率。

经常运动 避免长期处于一个体位工作或学习、长时间低头看手机等，合理锻炼，循序渐进，避免剧烈运动。

木子

# 健康知识