

前倾坐位最易引起下腰痛

下腰痛(或称为下背痛)是包括上至背部、下至臀部的疼痛,患者经常伴有下肢的症状。据流行病学调查,80%的人在一生中曾经发生过下腰痛。当腰部肌肉、韧带和神经受伤,就会引起下腰痛。当然突出的椎间盘对神经根产生压迫,也会引起慢性下腰痛。

其实,无论是睡觉、站立还是坐姿,只要姿势不当,就会让腰椎承受巨大的压力。时间久了,就会引起下腰痛。据研究,如果站立时椎间盘内压为100%的话,那么其他体位时,椎间盘的压力从高到

低的排序是:前倾坐位>前倾站立位>直立坐位>站立位>侧卧位。可见,前倾坐位是对椎间盘压力最大的一种姿势。

- 1. 坐姿**
在卧位、站位和坐位中,以坐位腰部负荷最大,长期坐着的人容易引起腰部疲劳。伏案一段时间后,宜站起身进行腰部的活动或工作中经常变换姿势,避免腰部某些肌群长时间处于收缩状态。
- 在坐位中,躯干前倾20度,对腰椎间盘突出压力最大,所以在日常生活中坐位时,最好是背靠座

- 椅,确保身体不前倾,腰肌较弱或年龄较大的人,尽量避免坐矮凳子,因为这个体位腰肌更易疲劳。
- 2. 卧姿**
在硬板床上加一个5-10厘米厚的软垫,枕头的高度以8-9厘米为宜。睡姿以侧卧为宜,且髋关节膝关节要适当屈曲。
- 3. 站姿**
建议站立时可将一只脚踩在前方小凳子上,使得侧髋关节、膝关节微曲,这样可以减少腰部的负荷,减轻腰部劳损和疼痛,一段时间后变换双脚的位置。一般鞋

跟的高度不超过2.5厘米。

4. 日常活动讲究正确顺序

- ①拿重物:**把重物拿至身体重心线附近,用下肢伸展力拿起,最好将所提物品靠近身体前方。
- ②搬运重物:**将重物和上体负荷落到两脚间,保持脊柱伸直。
- ③倒换货物:**脚的步调转向反方向后,再转换身体的方向,用全身转动代替躯干转动。
- ④推重物:**手放在低位置,下肢的强伸展力和上肢的支持,加上体重都作为推动力前进。

据《当代健康报》

两组动作对付落枕

落枕,很多人都体会过。落枕后,正确做法如下:

保护

急性期切勿用力扭头抵抗僵硬的颈椎,否则可能会导致颈椎的严重损伤。

热敷

将一条毛巾微微湿水,用塑料袋包裹后置于微波炉中加热1分钟,取出后隔层衣服热敷患处10-15分钟,一天内可重复热敷2-3次。温热可以缓解局部肌肉的痉挛,改善组织血液循环。

静力收缩

如左侧落枕,缓缓将头部转向左侧,出现疼痛时停下维持在该位置。然后,抬起左手,用左掌贴住左侧脸颊并维持。之后,稍稍用力向左侧继续转头对抗手掌的力量,维持5-10秒,然后放松5-10秒。

平时多练颈肩肌肉

很多时候,落枕是身体在发警告,要好好保护颈肩,避免发生更严重的损伤。介绍一个有助强化颈肩肌肉的动作:用一条较长的宽带子套于头部,一手拿住带子的两端并用力的将头部向前后左右任一方向拉,而头部维持在中立位并抵抗毛巾的拉力,每次维持5-10秒,前后左右四个方向依次进行,完成2-3个循环。

据中国青年网

慢性喉炎少用含片

随着生活节奏的加快及环境污染的加重,嗓音疾病逐年增多。

嗓音嘶哑的常见原因有用声过度、感冒、吸烟过度、疲劳、胃食管返流等,也可能是息肉、喉炎等的表现。此外,声带麻痹引起的嗓音嘶哑较严重。若声音

乱服感冒药易致排尿困难

调查显示50岁以上的男性中有半数患前列腺增生,80岁以上发病率接近100%。要预防前列腺增生,或已有增生需防止病情加重,最重要的是要养成科学的生活习惯。

1. 不酗酒或少喝酒,特别是高度白酒;少吃辣椒等刺激性食物,平衡膳食。
2. 不久坐,坐半小时左右就站起来适量运动。每周至少运动5次,每次运动30分钟以上。不建

胖人锻炼应护好腰部

人的椎间盘就像是“弹簧”,可以缓冲脊柱运动时受到的压力,保护脊髓,还可以协助腰部完成前后屈伸、左右旋转的动作。

对于胖人来说,腰椎承重较大,容易受损,同时由于腰椎包在厚厚的脂肪中,适应力会差一些。如果突然进行大量的运动,会在短时间内给“倦怠”的腰椎增加过大的压力,导致腰

椎无法承受,容易造成腰椎间盘突出突出。

因此,体胖老人锻炼时应特别注意,转腰动作要小,轻松柔和,由缓到急,逐步适应,不可操之过急。尤其不要一起床就急着练,要先适度活动腰部。可在室内慢步走两圈,边走边甩臂,再前屈后伸及转动几下腰部,做几次下蹲起立,再用双拳或双手捶背、揉腰、拍腿数下。

据《生活晚报》

每天温开水漱口 换肾30年未感冒

“这30年来我连一次感冒都没得过,更没因肾脏问题住过院。”湖北武汉67岁的刘武陵30年前因为尿毒症在同济医院接受了肾脏移植治疗,术后几乎没出现过排斥反应。

尿毒症患者最怕感冒,当年

他住院时,医生教了他一个小诀窍:每天用温盐水漱口,一天两次,可以防感冒。出院后,刘武陵坚持了30年,果然没感冒过。他认为跟疾病抗争一要心态好,二要生活习惯好。“可惜没多少人能坚持。”

据《武汉晚报》

捏脊调理体虚

捏脊法方便又容易操作,很适合家庭保健,被誉为调理虚性体质的“金钥匙”。建议每晚睡前施治,受术者最好空腹。

- 操作:**
- ①先用双手拇指及食指夹起尾椎两旁的皮下组织,食指及中指在前导引,拇指下压并往前推,一松一紧,由腰部开始往肩颈部有规律地捏。最好不

卵巢保养 小心精油乱添加

杭州45岁的林女士听美容院的工作人员推荐做了两次卵巢保养后,“大姨妈”来了一个月都不走,医生怀疑问题很可能出在用来做按摩保养的精油上。

近年来,许多美容院都打起了卵巢保养或是荷尔蒙保养的新招牌。实际上卵巢位于盆腔内,前面有膀胱,后面有直肠,一般的按摩手法根本触不到卵巢,精油也就不可能深入到卵巢发挥作用。

可是林女士在做完两次卵巢保养后,确实出现了严重的月经紊乱,这很可能是美容院在用来按摩的精油里添加了雌激素。但凡那些宣传吃了可以美容、延缓衰老的保健品,往往是添加了激素,而消费者对其中的成分、剂量不了解,这其中的风险可不是一般的大,一定要谨慎选择。

据《杭州日报》

体检空腹是啥意思

各项检查和手术对空腹的要求是不相同的:如常规抽血检查要求的空腹,应该是抽血的前一天晚上正常饮食,饭菜宜清淡,不要喝酒;饭后不喝咖啡、浓茶。第二天早晨起床后,不吃早餐,少喝或不喝水,不进行早锻炼。

血糖检查的空腹是指8小时-14小时内无任何热量摄入。吃药的空腹是指清晨至早饭前,或上顿饭吃完两小时以后到吃下顿饭的一小时之前这段时间。

据《文汇报》

揭秘“冷冻肉”保质期

不同的冷冻肉能够保存多少时间呢?

红肉类:包括猪、牛、羊肉。保质期为10-12个月。其中牛肉性质比猪、羊肉稳定,瘦肉比肥肉保存时间长一些。

禽肉类:包括鸡、鸭、鹅、鸽肉等。保质期比红肉类稍短,为8-10个月。

海鲜、河鲜类:包括鱼、虾、蟹、贝类等。保质期比畜禽肉类更短一些,一般能达半年左右,最好在4个月内食用。

另外,家用冰箱门经常开关、突然断电等情况,都会使冰箱温度发生波动。因此,从超市购买的各种肉冷冻后尽量在1个月内食用完,最好现买现吃。选购冷冻肉时要注意,如果商品发黄发白发干,可能是储存时间过长,最好不要买。

据《人民日报》

咖啡太苦?加撮盐

想喝咖啡却嫌苦,加糖又怕热量高?或许可以试着加一小撮盐。加点盐不仅能减少苦味,还能让咖啡更加香醇。这一“秘方”源于英国《自然》杂志刊载的一项研究。研究说,盐中的钠离子能抑制苦味,增加香味。其实,什么都不加也能让咖啡变甜。英国牛津大学一项研究显示,不同形状的马克杯会影响咖啡口味,高一点的马克杯会让咖啡喝起来更甜,“瘦”杯子里的比“胖”杯子的喝起来更苦。之所以人们会觉得矮杯子里的咖啡更苦,是因为他们潜意识里认为高杯子里会兑更多牛奶或水,“胖”、“瘦”杯子的区别同理。

据《鄂尔多斯晚报》

教你一招

捏手腕眼不花

养老穴有清脑明目、舒筋活络的作用。经常按揉此穴,对缓解近视眼、老花眼都有好处。每天早晚各指压10次至20次,3个月左右,穴位的疼痛感就会消失,眼疾也会慢慢得到缓解。

据《皖江晚报》

毛巾热敷 5分钟换一次

热敷是很好的保健疗法。当身体出现局部疼痛时,可将毛巾浸泡在40-45℃的热水中,拧干后敷于患处,每隔5分钟换次毛巾,热敷持续15-20分钟。

据《北京日报》

面色不好先养脾

人面色的好坏,与脾脏的功能密切相关,养脸应该先养脾。在饮食上,应多食用健脾化湿的食材,如薏米、淮山、扁豆、红豆、党参、茅根等。每日的巳时,即上午9时到11时是脾经气血最旺盛的时候。老人可每日在这个时段,沿经络走向敲打按摩脾经,可激发和调动经气,调养脾脏来养颜。脾经起于足大趾内侧端,沿足背内侧上行,经小腿、大腿内侧进入腹部。一般来讲,足背内侧至大腿内侧是最适合敲打的循行部位。

据人民网

健康小知识

锻炼要注意的禁忌

老人适当锻炼,不仅可减缓脑萎缩,增强脑力,还可改善心脏功能,但锻炼也要注意禁忌:

1. 忌不做热身运动。开始锻炼前要做好热身活动,同时穿好运动装备。
2. 忌速度型运动。如跑步、跳绳等。
3. 忌对抗性强的运动。如各种篮球、足球等运动。
4. 忌负重的运动。如举重、拔河等。
5. 忌转变体位过多的运动。比如踢毽子等。
6. 忌空腹锻炼。空腹运动容易导致低血糖,运动过程中注意补充水分,避免因缺糖缺水而影响身体健康。
7. 忌坏天气运动,特别是高温、奇寒、刮大风、下雨等天气。

8. 忌仅从事一项锻炼。如长年参加某项锻炼,兴致往往可能大减,不妨多选择几项自己感兴趣的项目。
9. 忌单独锻炼,特别是患有心脏病的老人,最好不要独自锻炼。
10. 忌带病运动。出现下列情况立即暂停锻炼:①体温升高,如感冒、急性扁桃体炎等。②各种内脏疾病的急性发作阶段。③身体某一部分具有出血倾向的患者。④运动器官外伤未愈者。⑤各种传染性疾病未愈者。

据《铜梁日报》

据《广州日报》