

反复腰酸腰痛 不妨练练“小燕飞”



现代人工作性质改变、生活节奏加快,年轻白领、司机、会计等从业人员常有反复腰酸、腰痛、受凉后加重的症状——这是一种典型的临床常见病、多发病:腰背肌筋膜炎,也就是大家常说的腰肌劳损。防治腰肌劳损的根本措施,是靠我们在日常生活中做到三点——注意姿势、规律运动、锻炼肌肉。

视觉中国供图

久坐不动者是高危人群

人的脊柱分为颈椎、胸椎、腰椎和骶椎,其中腰椎是人体承重的关键。在日常活动和运动当中所需的绝大部分力量,都要靠腰椎及腰部肌肉来承担。如果我们久坐不动,将导致腰背肌肉过度劳累,椎间盘和椎旁肌长时间处于紧张状态,便会陆续发生腰背肌肉的充血、炎症、纤维化和粘连,出现慢性腰肌劳损。

腰肌劳损的高危人群包括长期坐立

者、经常搬运重物者和缺乏锻炼者,表现为腰背部的僵硬、酸胀、疼痛,或俯仰转身困难。随着年龄增长,疼痛发作的频率增高、面积加大、持续时间延长、程度加重。同时,上述症状具有劳动后加重、运动后减轻,受凉后加重、保暖后减轻的特点。严重时,患者可能一个月不敢下地,甚至打吗啡才能止痛——无法“挺直了腰杆做人”。

对于腰肌劳损,一般的卧床、按摩、理疗、热敷、外敷、药物均可短期减轻疼痛症状,但只管舒服、不管治根,因为无法铲除它的两个病因——衰老(20岁以后人体的椎间盘和韧带开始老化)和劳累(伏案工作和家务劳动)。同时,所谓的微创手术和开放手术都不能做到“返老还童”或是“延缓衰老”,而仅仅能缓解症状。因此腰肌劳损是无需治疗,也是无法治疗的。

防治腰肌劳损注意三点

防治腰肌劳损的根本措施,是靠我们自己在日常生活中做到三点——注意姿势、规律运动、锻炼肌肉。

注意姿势

坐姿挺拔,也就是“坐如钟”。好的沙发和座椅都是保证腰椎的前提。

最糟糕的坐姿是前倾约70度,平卧腰椎为1.0倍负荷,站立时为1.5倍负荷,前倾约70度时则为2.5倍负荷。

卧床休息时,避免高枕和窝着看电视、看书——因为这样还是弯着腰,导致腰椎没有真正休息,仅仅休息了四肢。

加强活动

静坐30分钟后活动腰椎,60分钟后起来走一走——这与10分钟的课间休息道理相通。

玩电脑、玩手机、打牌、打麻将、家务劳动以及开车都是常见的肌肉劳损诱因,期间皆需要勤活动。

肌肉锻炼

最好的趣味锻炼是蛙泳,每周2次,一次600—800米,出水换气时抬头、挺腰,能在无负重状态下有效地锻炼腰背部肌肉群。

最经济的方法是小燕飞:在床上采取俯卧位,以腹部为支点,双臂夹紧尽力后展,双腿并拢绷腿脚尖稍微向上翘起,头颈部稍微抬起上昂(离开床面即可);持续5秒钟,放松5秒钟,一天60次(分2—3次)。

相比之下,游泳的好处是属于娱乐、容易坚持;小燕飞的优点是经济实惠、在家可做。

文/欧阳汉强

眼睛经常干涩发痒模糊看不清? 保护视力从这四点入手

您意识到了眼健康的重要性吗?您时常关注自己的眼部健康吗?您有定期进行视功能检查吗?几乎所有人都会在一生中的某一时刻出现眼健康问题,因此爱护眼睛需要从每个人做起,只有保护好眼睛,才能去更远的地方,见到更亮的光。

名词解释

视力受损指长期存在视远物或近物模糊,可分为盲、中重度、轻度、近视力受损四种类型。目前,全球11.06亿人都存在视力受损,且这一数字正在持续快速增长,预计2050年将有17.58亿人出现视力受损问题。

20亿至30亿人需要持续接受医疗帮助来提高视力,才能正常工作、生活,其中,约14亿人近视、10亿人老视、1.46亿人患有糖尿病视网膜病变。9000万儿童及青少年存在视力受损,其中200万人眼盲,3000万人为视力中重度受损。

视力问题可防可治

白内障是最主要的致盲性疾病,约1亿人因患有白内障导致视力受损,而白内障手术可以帮助这些患者恢复视力。未矫正的屈光不正不是视力下降的首要原因,这些患者可以通过佩戴合适的眼镜、角膜接触镜或接受屈光手术恢复视力。约800万人因患有年龄相关性黄斑变性出现视力下降,而大量早期患者需要通过医疗干预才能预防视力进一步下降。

四种方法保护视力

今年的世界爱眼日主题是爱护你的眼睛。世界爱眼日提倡通过“4P”法则(Prevent、Protect、Preserve、Prioritize)来预防视力下降,保护、保持及优化视力。

预防下降

健康的生活方式可以预防很多眼部疾病。健康均衡的膳食对于维持体重、控制肥胖、预防疾病十分重要。摄入维生素A、维生素C、维生素E、Ω-3脂肪酸、叶黄素、锌等可以营养角膜、视网膜,延缓白内障、年龄相关性黄斑病变等疾病的进展。

健康的生活方式包括戒烟戒酒,适当锻炼,控制血糖、血压、血脂水平。

保护视力

与健康的生活方式相比,保护眼睛同样重要。您可以通过以下几种简单的方式保护眼睛:

佩戴护目眼镜

在进行可能造成眼睛受伤的工作或活动时,一定要佩戴护目镜,防止眼睛受到紫外线、高温、化学或放射性物质、飞溅颗粒等的损害。

清洗眼部妆容

残留的化妆品可能导致眼部过敏、眼表干燥等。

少用电子设备

适度休息,避免长时间凝视屏幕。遵循“20-20-20”的原则:工作20分钟后,注视6米以外的物体,让双眼休息20秒。

维持视力

您上一次检查眼睛是什么时候呢?如果您近期没有做过眼部检查,希望您在阅读本文后,进行一次系统的眼部检查。

提倡大家定期进行系统的眼部检查,将详细的病史、家族史告知眼科医生,并检查视力、眼压,必要时散瞳,以进行眼健康评估,从而早期发现一些隐匿的眼科疾病,维持现有视力,避免视力下降。

优化视力

希望大家能够与家人、爱人、朋友一起,把眼健康放在首位,将爱护眼睛作为生活的一部分。

眼科检查不可少

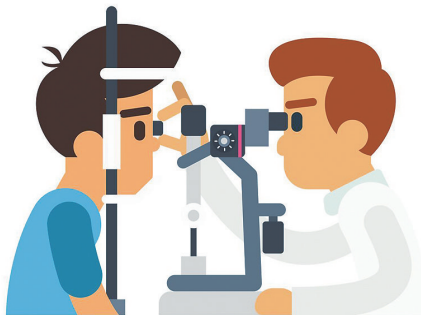
在常规体检时我们需要进行眼科检查,如果您已患有眼部疾病,应遵照眼科医生要求,定期进行随访。如有以下情况应每年进行眼科检查:

- 年龄在40岁及以上;
- 存在青光眼家族史;
- 患高血压或糖尿病;
- 长期吸烟史;

- 存在高度近视;
- 如果出现闪光感、突发性视力下降、眼红、眼痛、虹视(看到光周围有彩色圆圈)等症状,应立即就诊。

其他人应至少每两年进行一次眼科检查。

文/冯时 韩若安 陈有信



图片来源于网络