

快给腰背减负

像皇帝一样坐正

很多人都有过腰背痛,据统计,60%~80%的人在一生的不同时期都会经历。中华医学会疼痛学分会主任委员、卫生部中日友好医院疼痛科主任樊碧发教授说,坐姿不正确、缺乏运动等生活方式,让人们对自己的腰背部“只用不练”、“只用不养”,加之体重不断增加,现代人的腰背负担太重了。

腰背痛困扰三代人

樊碧发说,现在来疼痛科就诊的人中,超过半数的人是因为腰背部疼痛,老中青三代都有。其中,老年人的背痛主要是由于骨质疏松、关节炎等退行性疾病导致的,一般还会伴随着腿痛。中年人多是因为久坐、坐姿不当、缺乏运动,腰背部的肌肉被“过度使用”却又得不到合理的调养而引发背痛。青少年中的背痛患者也在增加,有些小学生也来看疼痛门诊,原因主要是书包过重、写作业姿势不正确等。

坐着比站着更累

卫生部中日友好医院骨科主任李子荣教授说导致腰背疼痛的第一大原因是久坐且坐姿不正确。台湾行政院劳工安全卫生研究所资料显示,坐着的时候,腰椎承受的力量是站着的两倍,体重70公斤的人,腰椎承受的力量就有140公斤。若身体向前倾20度,压力更高达200公斤,接近体重的3倍,所以“坐着比站着更累”。

“腰椎像是支撑房子的柱子,上梁不正下梁歪。”台湾彰化秀传医院院长、骨科医师古鸣洲说。腰椎组织一旦发生病变,就会引发下背痛或坐骨神经痛等问题。“当你觉得腰隐隐作痛时,



腰部往往已经形成了积累性损伤。在临床中,长期慢性腰痛的人,大约有35%最终会发展为腰椎间盘突出。”他说。

第二个原因是缺乏运动。北京体育大学运动人体科学学院副教授张一民说,在不锻炼的人群中,背痛比例更高,“长期不运动,肌肉的数量和质量都会有所下降,对于脊椎的保护能力也会下降”。

第三个原因是衰老。一般背痛从30岁~40岁开始发病,随着年龄的增加,疼痛的程度、频率都会增加。

第四个原因是肥胖。“脊椎承受的压力和体重相关,因此越胖的人,脊椎承受的压力就越大。而这些人往往缺乏锻炼,肌肉的保护能力明显不足。”张一民说。

第五个原因是骨质疏松。骨质疏松会让脊椎厚度发生变化,个子变矮,受力也会出现,这通常会女性的背痛来得更早且持续时间更长。



此外,关节炎、吸烟、压力、怀孕等都可能引起背痛。樊碧发说:“人们可以感知到的只是疼痛这个症状,但造成疼痛的原因多种多样。”

八成人需要纠正坐姿

台湾研究机构调查显示,约八成人坐姿不正为背痛带来隐患。古鸣洲说,错误的坐姿包括上班时弯腰驼背、坐在椅子最前缘、斜躺在沙发上看电视等。“给腰背减负的最好办法,就是形成正确的坐姿。一定要让自己像皇帝一样坐正。”张一民说。

首先,我们需要一把舒适的椅子。椅子不宜“太深”,坐下时臀部能把椅子坐满,让腰背部完全紧贴着椅背;两脚要能平放地面,使膝盖同高或稍高于臀部。

其次,找一个舒适的靠垫。台湾长庚医院康复科医师林瀛洲说:“靠垫最好选择能和腰椎完全贴合,材质稍微硬一点,有一定支撑强度的。”

最后,时刻纠正坐姿。坐下时,腰部紧贴靠垫,不能“只垫不靠”。林瀛洲说,座位上有靠垫依然弯腰驼背,靠垫就形同虚设。不妨时常把椅子拉近桌子一点或者将桌上的电脑显示器挪近一点。每隔1小时,一定要站起来活动10分钟,做一些腰背部相关的伸展运动。

这样做防腰背痛

1.伸展、晒太阳可缓解疼痛。每天进行腰背部伸展运动,每次10分钟,每天2次,有利于预防腰背痛。具体姿势是左右缓缓活动颈部,自由自在地耸抬双肩,然后做两臂开合的扩胸运动。这套动作能让脊椎“反向”放松。平时多晒太阳能减轻老年人腰背痛、老寒腿等慢性疼痛。

2.给背包减负。背包的重量超过自身体重的10%,就可能对背部造成伤害。打开你的包,把里面那些很少用到的东西清除出去。如果用单肩背,最好左右轮换,如果用双肩背,最好选择宽肩带。

3.别睡太硬的床。一项最新研究发现,睡软床比睡硬床的人更少受到背痛困扰。同时,别选太高的枕头,如果仰着睡,别让下颌压住胸口;如果侧着睡,别让头部过于向肩侧弯曲。

4.做家务要留心。女性做家务时总是弯着腰,扫地、拖地时常常一侧用力,这样很容易让背部承受更多压力。建议做一会儿家务一定要休息一下,同一种动作别持续太久。

5.如果疼痛超过一个月要及时就医。樊碧发说,现在不少大医院都开设了疼痛门诊,患者可以得到全面的检查和治疗。患者不要随意按摩、理疗,否则可能加重疼痛。(豆豆)

办公族常踮脚尖儿

在办公室面对电脑的时间长了,人很容易疲劳。国家级社会体育指导员赵之心指出,常坐办公室的人,下肢血液循环一般较慢,午休时不妨锻炼一下下肢。最简单有效的方法就是踮脚尖儿,可以有效改善人体下半身的血液循环,从而达到给大脑补氧、缓解疲劳的功效。

具体方法:站在椅子后面,用手扶着椅背,缓缓抬起脚跟再慢慢放下,以15次~20次为一组,每次进行10组。踮脚尖儿时要求臀部、腹部收紧,使腿部肌肉处于紧张状态。(孟起)



按摩让小保养发挥大功效

你是否发现,越来越多的保养品说明书上有“配合适当按摩,效果更加显著”的提醒。有的产品会在说明书上附上独有的按摩手法,供你学习。如果没有特殊说明,则可按照下面的方式进行按摩即可。

洁面 用双手将洁面乳打出丰富的泡沫,然后从面部中间位置开始,轻轻画圈按摩至脸颊,打圈的滑动动作要轻柔。

化妆水 将化妆水倒在手中,然后按照肌肤的纹理涂抹在脸上,用指腹轻轻拍弹皮肤促进吸收。这种方式特别适用于干燥或容易敏感的皮肤,避免过度拉扯皮肤。

精华液 把精华液放在手心,用体温暖热后,顺着毛孔打开的方向,由下至上涂抹。这样做比拍打的手法更温柔,不会伤害到脆弱的肌肤细胞。

乳液、乳霜 将乳液或乳霜分别点在下巴、两颊、额头和鼻尖,然后从下巴开始以打圈的方式缓缓轻柔向上按摩,经过鼻子,到额头,再从嘴角两边向上将脸颊上的面霜也涂开。涂抹晚霜,可稍做一些由下向上打圈的动作,加强滋润效果。(蒋铭)



春季登山

□ 记者 刘淑芬

准备充分再出行

春天万物复苏,一派生机,也是人们长身体、增肌肉的大好时机。因此,登山游玩,锻炼身体,成了许多人在春天喜欢做的事。怎么登山才能更健康?春季登山要注意什么事项?记者采访了登山爱好者济公。

济公有着多年的登山比赛经验,说起登山的好处,他侃侃而谈:春季空气好,登山可吸入更多的氧气和负离子,促进机体的新陈代谢;春光中的紫外线还具有杀菌作用,能促进人体合成维生素D,对青少年骨骼的发育及成年人预防骨质疏松症都有好处。另外,登高远眺,还可舒缓心理压力。

济公告诉记者,登山前要审视自己是否已做好准备,有备而行,才能达到良好的健身效果。

春天山里气温低,身体表面的血管会收缩,血液流动会变缓,韧带的弹性和关节的灵活性也会随之降低,加上冬季人们没有进行大量的运动,到了春季不要很快进入大运动量状态。就好比为

久未发动的汽车预热一样,让身体慢慢回到习惯运动的状态,因此,热身的过程必不可少。

如果运动热了,不要急于脱掉衣服,休息时勿坐潮湿的地上和风口处,以防风邪侵袭。

上山时,不要总想着这山到底有多高,上去需要多少时间之类的事情。要不慌不忙,走走停停,这样才能体会登山的乐趣,也不会错过美丽的风景。下山时一定要控制住自己的脚步,切不可跑得太快,人在走下坡路时会有惯性,持续性的力量作用在膝盖上,会让髌骨长时间处在紧张状态,这样很容易受伤。

登山时最好不要穿新的鞋子和袜子,如果有一样是新的,脚就比较容易磨出水泡。登山时一些物品是必需的:如创可贴、饮用水和垃圾袋。爱美的女士防晒霜也是必不可少的。要提前熟悉登山线路,以防迷路。登山时最好几个人结伴而行,一来可以相互照顾,二来可以增进朋友之间的感情。

