

健康在线

25岁脊柱就变老 小心“脊”病缠身

脊柱内连五脏六腑,外接四肢百骸,被称为人体的“第二生命线”。它的位置和生理功能,决定了这是一处“伤不起”的部位,一旦受损严重,则会导致大脑指挥失灵、四肢失能。

脊柱从25岁起就老了

脊柱病变与胳膊、大腿的骨骼病变不同,它会导致脊髓和脊神经受压迫,进而刺激到全身不同部位的神经,产生麻痹或瘫痪。

脊柱病是一个由量变到质变的过程,很多脊柱病都是退行性病变。最初可能只是关节存在轻度错位、失衡、偏歪等,导致脊柱受力异常;久而久之就会发生椎间盘突出、椎管狭窄、压缩性骨折等器质性病变。

一般情况下,正常人的脊柱平均从25岁就开始退变,所以中老年人是脊柱病的高发人群。特别是随着手机、电脑等电子产品盛行,脊柱病呈现发病增多和年轻化的趋势。

养护身体的“第二生命线”

脊柱被称为人体的“第二生命

线”,与其被动地受脊柱病困扰,不如早些学会如何保护脊柱。

别总是低着头 不良生活和习惯是颈椎病的主要病因,尤其是长期低头伏案或长时间低头使用手机等。

预防颈椎病必须从避免长时间低头做起,同时要注意加强颈部肌肉的锻炼,增强颈后肌群,减慢颈椎退变。

让身姿“挺”起来 保护胸椎必须重视坐姿,尽可能养成“坐如钟”的习惯,挺拔的坐姿可锻炼脊柱周边部肌肉。

建议多进行游泳、“小燕飞”等运动,同样有利于锻炼脊柱周边肌肉,保护胸椎。

增强腰背部力量 通过适度的运动,锻炼腰背部肌肉,如五点支撑(选仰卧位,双足、双肘、颈肩部撑床,躯干挺伸离开床面)等,以稳定及保护腰椎。但是要避免选择对腰

部产生过度冲击、旋转及屈曲的运动项目,比如投掷铅球等。

减掉小肚子 研究表明,正常人的腰椎每天前屈的次数会高达3000-5000次。如果明显有肚腩,赘肉就像是挂在腰上的沙包,增加了脊椎的负担。

多喝水让脊柱有“弹性” 每天都要少量多次喝水,成年人每天要饮水约1500毫升,以使椎间盘内有足够水分维持弹性,保证脊椎健康。

按摩需谨慎 正确科学按摩确实能促进局部血液循环,缓解脊柱压力。但是,按摩前必须先排除椎管狭窄、严重椎间盘突出、颈椎不稳定等问题。

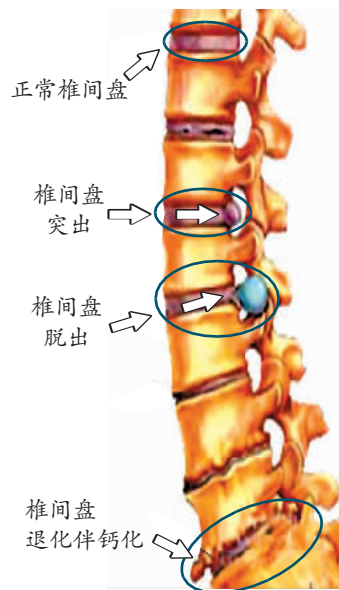
脊柱出现问题后一定要到正规医院就诊,在专业医生的指导下选择合适的治疗方式,在排除重大疾病的前提下再做保健操和按摩。

据《生命时报》

小燕飞



椎间盘病变图



时令养生

霜降养生“四做到”可安然入冬



物,以减少静电的危害。

饮食减苦增甘滋阴降燥

减少摄入辛辣刺激,多吃些润肺、补液生津的食物,如梨、芝麻、蜂蜜、南瓜等;全麦面、豆浆、红薯、山药、白菜等能增强免疫力;若想收敛阳气,可适量增加醋等酸味饮食的摄入;多吃高蛋白食物,如牛奶、鸡蛋、猪肉、羊肉和豆类等,有助于预防秋燥。

居家防干减乏去湿邪

晨起、晚睡洁面后,轻拍面部使水分渗入皮肤后,再进行保湿护理;天气较好时多开窗透气,有助

于预防慢性支气管炎等疾病,还可去除房间湿气;防秋乏要保证充足的睡眠,每天可以比夏季多睡一个小时候左右,但切不可嗜睡,仍要早睡早起。

出行要适时适量适度

出行要做到适时、适量、适度。霜降过后,昼短夜长,气温越来越低,最好等暖和的时候再出门锻炼。运动量可适当加大,可选择慢跑、广播体操、健身操等。每次运动前,都要充分热身,不宜过度劳累、大汗淋漓,使阳气外泄,伤耗阴津,削弱机体的抵抗力。

□左丛林

图说健康

降温来了!冷冷冷冷

四个部位做好防寒保暖

随着一股股冷空气接踵而至,大家出门都直呼“冷冷冷”、“都在抖抖抖”。因此,四个重点身体部位一定要做好防寒保暖,以免疾病侵扰。

头颈部



洗头后湿发及时吹干。如果不及及时吹干,头部受寒容易导致头痛。

外出系围巾更能保护颈部。颈部大椎穴最怕风寒,如果大椎穴受寒,背部寒气加重,会导致阳气受损。

腰腹部



肚脐是神阙穴所在位置,是人体非常重要的部位。肚脐周围的皮肤没有脂肪,皮肤的屏障功能较弱,很容易受寒。因此,最好不要穿露脐装以及低腰裤。

膝关节



膝关节长期暴露在寒冷的环境中,会引起血液循环不畅通,导致老寒腿,出现腿部酸麻胀痛而且还有沉重感。

脚部



一定要穿袜子。“寒从脚底生”,如果脚部受凉,容易导致寒邪入侵机体,机体抵抗力就会下降,疾病就可能乘虚而入。

如果不小心受寒,可用艾叶泡泡脚。 据人民网

饮食提醒

这样吃小心肠道“罢工”

肠道是人体抵御疾病的重要防线,可是一些不良饮食习惯常常会影响肠道的正常工作。

高脂饮食

肥肉、油炸食品等较难消化,可能会加重肠道负担,延缓胃排空,加重便秘,也可能加速肠胃蠕动,导致或加重腹泻。这些食物还会导致肠道环境酸化,让有害菌活跃,造成肠道菌群紊乱。更重要的是,高脂饮食是肠癌的危险因素。

偏爱重口味

腌制类食物在加工的过程中会加入大量的盐,很容易产生亚硝酸盐等有害物质。亚硝酸盐进入人体后,会在一定程度上刺激肠胃,影响黏膜组织。

另外,吃得太咸也容易使肠道内的水分无法被吸收,从而引起腹

泻等肠道问题。熏烤、辛辣食物也是大肠癌的导火索。

常吃精加工食品

精加工食品大多缺乏膳食纤维且添加剂过多,经常食用不利于肠道有益菌的生长繁殖。

嗜酒及过量喝饮料

研究显示,过量饮酒是结肠癌的危险因素之一。此外,长期摄入过多碳酸饮料、咖啡、奶茶等,会引起明显的肠道菌群失调,使有害菌生长过度,导致机体发生炎症反应。

过度节食减肥

长期吃得太少可能会引起肠黏膜萎缩,导致营养不良。不科学的减肥方法,如长期低碳饮食,会破坏肠道菌群平衡,引起便秘等消化道功能紊乱。



乱服保健品

许多人为了减肥、美容、改善便秘,就迷信广告宣传,胡乱服用排毒、清肠等方面的保健品。

实际上,很多排毒保健品实为泻药,连续服用会导致结肠病变,还会损伤肠道功能,导致顽固性便秘,甚至增加患结肠癌的风险。

□郑培奋