



你的腰突就是这样“坐”出来的

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。椎间盘是非常容易受影响的结构,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治疗,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。

正确的坐姿是这样

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

保持一个姿势过久。

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。

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,只需缓缓用力即可。

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》

寒冬怎么吃更“抗冻”?

淄博1月23日讯 寒冷天气,除了多穿衣服外,还可以通过增加御寒食物的摄入,增强体质,提高防寒能力。那么,怎么吃更“抗冻”呢?

适量补充优质蛋白质。研究显示,蛋氨酸、酪氨酸可提高机体耐寒能力。优质蛋白质不仅易消化吸收,而且富含蛋氨酸和酪氨酸。富含优质蛋白质的食物包括鸡蛋、牛奶、瘦肉、鱼肉、虾、豆制品等。

适量补充B族维生素。B族维生素、脂肪和蛋白质代谢中起着重要作用,如维生素B1、维生素B2等都与能量代谢密切相关。维生素B1主要存在于燕麦等粗粮、坚果、瘦猪肉及动物内脏中。富含维生素B2的食物有动物肝脏、蛋黄、奶制品、绿叶菜等。

适量补充维生素C。研究显示,摄取一定量维生素C能明显减少因寒冷而导致的直肠温迂可缓象坚上胞的过麻成下咚激反应,增强身体对寒冷的耐受

性。富含维生素C的食物包括青椒、冬枣、花菜、沙棘、猕猴桃、草莓、西红柿等。

适量补充维生素E。维生素E有抗氧化的作用,能够清除自由基,减少免疫系统受损还能延缓血管老化,防止血管出现堵塞,有利于促进末梢血液循环改善手脚冰凉的状况。可通过适量填入核桃蒸花好仁节麻楼子等食物补充维生素E。

适量补充碘元素。碘是合成甲状腺素的重要原料如果缺碘,身体御寒能力会降低。海水中含有丰富的碘元素,因此各种海洋食品均为碘的良好来源,如海带、紫菜、海鱼等。

适量补充铁元素。研究表明,很多人冬天怕冷多与体内缺铁有关。血气不足,身体会产热不足,当增加铁的摄入量后,身体的耐寒能力明显回升。富含铁的食物有动物肝脏、瘦肉、蛋黄、鸭血等。

大众日报淄博融媒体中心记者 翟咏雪

冬季防止静电伤人这两个小动作很有效

淄博1月23日讯 秋冬季,频发的静电容易引起皮肤瘙痒。想要远离静电,“保湿”是非常好的处理方法。在无法保证周围环境湿度的时候,可以通过以下两种方式远离静电。

一般来说,穿着棉麻材质的衣物可以更大程度上避免静电产生。但是,如果无法避免穿着化纤衣物、毛衣时,可在洗衣服时加一些衣物柔顺剂,不仅能让衣服柔软顺滑,也能减少静电。

另外,应对静电,还可以试试提前“放电”。开门开窗前可

能出现“触电”现象,为了防止被电到,可以先用手掌握住较宽的金属钥匙头或其他小金属器件,再用钥匙尖去接触一下金属门窗,提前“放掉”身上的电,就可以放心用手去开门开窗。

此外,平时用指尖触摸东西和人时,产生静电的瞬间会有明显的刺痛感,这是因为接触面积小,所以痛感较明显。试试增加接触面积,如伸出整个手掌去触摸,这样不适感会减轻。

大众日报淄博融媒体中心记者 翟咏雪

“腊八蒜”为什么会变绿?



“腊八蒜”为什么会变绿?这里牵扯到一个复杂的反应,叫做酶促反应。酶是这种反应当中的关键角色,而额外添加的醋和较低的温度,则是让酶释放出来的条件。

所谓的酶,就是在生物体内起催化作用的蛋白质。它平

常就在细胞内,不容易发生反应。不过,醋改变了这一情况,它营造的酸性环境导致细胞的通透性增加了,细胞里的酶就会释放出来。接着,低温激活了这些酶。在酶的推动下,大蒜里的特殊氨基酸与特定的酸类反应,形成了黄色素。在这个过程中,大蒜里含硫化化合物的代谢,又会产生一定数量的蓝色素。两者叠加,“惨绿少年”就出现啦。

如果腊八蒜存放的时间太

长,你可能会发现,它渐渐地“掉色”了,变成了黄色的。这其实是因为蓝色色素不太稳定,会逐渐分解。所以,储存的时间太长的话,腊八蒜会由绿转黄。一些研究发现,在醋里浸泡了14天之后,大蒜里的含铁量提升到了原来的2倍左右,含锰量提升到原来的5倍左右。这些微量元素,主要就是醋里吸收来的。

因为经过了浸渍加工,腊八蒜的抗氧化活性与鲜蒜相比

下降了一些。不过还好,下降的程度并不大,不超过20%。

值得一提的是,经过醋的浸渍,大蒜辛辣味降低了,对消化道的刺激性也变弱了,吃起来比生蒜舒服太多了。

所以总体来说,腊八蒜既保留了蒜大部分好处,又降低了蒜的刺激性,也不像糖蒜、酱油蒜那样吸收了不健康的糖和盐,确实是个吃大蒜的好方式。滨州市科协供稿



扫描二维码关注滨州市科技馆微信公众号参与科普活动



扫描二维码关注滨州市科协微信公众号了解科普内容和生活资讯