

冬季如何保养我们的“脊梁柱”？



本期专家 蒋涛

主任医师，硕士生导师，推拿教研室主任，安徽省第五周期医学领军人才，安徽省中医推拿学会副会长。从事推拿针灸临床工作近30年，擅长运用中医推拿与现代整脊医学相结合治疗脊柱关节疾病。

脊柱是支持人体的重要器官，身体许多脏器的健康都与脊柱息息相关。脊柱包括颈椎、胸椎、腰椎和骶椎，在日常生活中，特别是冬季，如何保养我们的“脊梁柱”呢？如何才能让我们保持挺直的腰杆漫步人生呢？1月3日上午9:30至10:30，市场星报健康热线0551-62623752，邀请到了安徽中医药大学第二附属医院（安徽省针灸医院）推拿科主任蒋涛与读者电话交流。

■ 王津淼 记者 李皖婷/文 倪路/图

强直性脊柱炎患者要注意保暖

读者：我是一名强直性脊柱炎患者，现在是冬季数九寒天，天气越来越冷，我应该怎么保养啊？

蒋涛：强直性脊柱炎患者在冬季里首先要注意保暖。特别是腰背部保暖，适当增加衣物，应选择向阳的房子居住，出汗时切忌当风。有条件可以做做药物熏蒸，我们医院自制的温经浴袋效果不错，有温经散寒、活血止痛的作用；其次在冬季里要注意进行一些功能锻炼。当然应根据自身的体力状况选择一些运动来锻炼身体，增加户外运动，深呼吸和有氧运动有助于保持胸廓的弹性，可经常游泳，有助于保持脊柱、肩部及髋部的灵活性，还能增加肺活量；另外要注意防止外伤。雨雪天气注意防止跌倒，因为强直性脊柱炎患者比正常人更易发生骨质疏松，倘若患者的病程较长，那么就会对骨密度有影响，轻微的挫伤即有可能引起骨折。

可以在家自测脊柱健康

读者：怎样判断我的脊柱是不是健康呢？

蒋涛：你可以通过以下一些简单的检查对照，来判断脊柱是否健康。如果你穿的鞋脚后跟被磨得高低不平，通常是由于双腿长度的不相等或沿着脊柱长轴压力的不均衡；你不能完成十分舒适的长呼吸，因为呼吸与脊柱的健康与活力相互紧密联系；你的头或髋部不能向两侧轻松自在的扭动或者旋转相同的角度，运动范围减少；你经常感到疲劳，因为不平衡的脊柱会消耗你的能量；你对疾病的抵抗力较弱，因为脊柱半脱位可影响神经内分泌系统，因为神经内分泌系统在抵抗疾病和防止传染病方面，扮演重要的角色。所以说，人的健康离不开脊柱，只有把脊柱呵护好，才能获得健康的身体。

腰酸背痛要尽早找到病因

读者：我今年70岁，最近老觉得腰酸背痛，经腰椎拍片，也没显示明显异常，报告只提示腰椎退行性变，请问还需要做其他检查吗？

蒋涛：对老年人来说，脊柱病痛较为常见，从人们日常生活的腰酸背痛，到骨折驼背，有的甚至只能卧床等在床等，如果能早认知这些问题，养成良好的坐姿、站姿、卧姿，就能预防脊柱病痛的发生。你可以做一

个腰椎骨密度测定，看看有没有骨质疏松，骨质疏松是由于人体内分泌的改变，使骨的生成减少，破坏增多，骨密度下降。骨质疏松容易导致骨折，一定要注意防止跌倒。另外生活中避免饮酒过量、大量饮用咖啡、吃过多的盐和糖，多食含钙量高的食物，多晒太阳。

治颈椎病最好进行推拿治疗

读者：我是一位颈椎病患者，最近一年来，我经常出现脖子发僵酸痛，严重时还感到头晕，很是苦恼，请问我要怎样治疗，平时要怎么注意？

蒋涛：目前颈椎病最好的治疗方法是推拿治疗，可结合针灸、牵引等治疗，但一定要选择专业医生。当然，任何疾病都是防重于治，俗话说疾病要“三分治七分养”，最主要的是日常工作生活中要注意预防颈椎病的发生。不要长时间低头，对于学生和长期坐在电脑前工作的人，因长时间低着头，并保持这个姿势不动，就会出现颈肩僵硬、酸痛等症状，严重时会引起颈椎的过度弯曲，使颈部肌肉受损，日积月累，会引发颈椎病。因此，要在工作之余抬起头来，向四周多转动脖子，缓解肌肉僵硬；也可以做做颈部按摩，还可以做做颈椎锻炼的保健操，另外避免卧枕过高。

教您一套简单的脊柱保健操

读者：能不能教我们一套简单实用的脊柱保健操？

蒋涛：这里教大家一套适用于老年人的脊柱保健操，可以预防骨质增生、腰椎间盘突出等疾病的发生，达到锻炼脊椎的作用。1、俯卧放松运动：俯卧床上，额头贴床面，两臂放于体侧，手心向上。两臂从体侧开始尽量向前伸展，止于头顶前方（与躯干呈直线），手心向下。闭上双眼，全身放松，心里默念“1吸”“1呼”“2吸”“2呼”，保持此姿势5分钟。可最大限度放松肩部、背部和腰部，对腰椎间盘突出、颈项强直、驼背等极为有益。2、飞燕运动：俯卧在床，以腹部为支撑点，抬头、挺胸、向后展双臂，同时抬大腿、小腿、脚，使头部与腿部翘起呈飞燕状，保持5秒钟，放下头、臂、腿，全身放松休息片刻，再重复以上动作15次。可锻炼颈椎、腰椎。3、脊神经运动：站立，两眼平视，两掌转至两大腿前面，含胸收腹，屈膝蹲身，头向前微低，两掌心摸到膝盖为止。身体慢慢直立，挺胸昂头使脊椎向后弯。蹲身手摸到膝盖低头，直身挺胸仰头为一次。共做36次。

下期预告

小儿白血病是不治之症吗？

小儿白血病是不治之症吗？儿童急性白血病早期有哪些表现？儿童白血病发病原因是什么？下周二（1月10日）上午9:30至10:30，市场星报健康热线0551-62623752，将邀请省立医院儿童血液科行政副主任刘洪军与大家电话交流。

刘洪军，省立医院儿科主任医师，硕士生导师。熟练掌握儿科常见病、多发病诊治技术，对疑难、危重病人有成熟的经验和较高抢救水平，对小儿血液、肿瘤及呼吸道疾病诊治较为擅长。

■ 崔媛媛 记者 李皖婷

一周病情报告

老年人健康饮食有利于提高生活质量

“健康饮食”是指能帮助预防所有形式的营养不良以及包括肥胖、糖尿病、心脏病、中风和癌症在内的非传染性疾病的饮食。健康饮食应包括水果、蔬菜、豆类、坚果和全谷类，并保持能量摄入和能量消耗平衡。根据老年人生理特点，合理安排饮食，提高生活质量尤为重要。

合肥市滨湖医院营养科唐芸介绍说，老年人的膳食，选用的食物要粗细搭配、松软、易于消化吸收。粮豆类、奶类、鱼肉蛋及豆类、蔬菜水果类、菌藻类能为老年人提供较完善、全面的营养。老年人的膳食中要有充分的水分，除茶水、白开水之外，一日三餐应提供汤、羹、粥类的食物。老年人应少吃或不吃油炸食品、肉汤、甜点心以及胆固醇较高的食物。

由于老年人对突然的低血糖或高血糖的耐受能力降低，所以进餐时间不宜间隔过长，防止过饥过饱。应提倡少量多餐，一天的食物可分为4~5次进食，要注意早餐的质量。

■ 苏洁 记者 李皖婷

医疗新闻

治疗牙病，为什么复诊次数多？

小张近日因牙疼难忍请了半天假来到医院治疗，被告知他的坏牙不能一次治完还需多次复诊。其实很多患者对看牙需要多次复诊都有些不解。

合肥市口腔医院牙体牙髓二科副主任张富华表示，牙病治疗需要多次复诊主要原因在于患者自己。当前很多人缺乏维护口腔健康的意识，很少定期去医院进行口腔检查，加上牙病初期大多患者没

有疼痛症状，当感到牙痛难忍不得不去看医生时，往往牙病已经发展到了中晚期，很难一次就治好。

一般来说，无论有没有发现牙病，都应每半年洗牙一次，彻底清洁牙齿并及时发现口腔疾病隐患。发现牙齿不适一定要及时就诊，否则随着病情的进展，就诊次数会增多，花费也会增多，还会增加治病过程中的痛苦。

■ 徐莉 记者 李皖婷

五名肥胖糖尿病患者将获减重手术救助

安医大二附院日前启动肥胖糖尿病患者减重手术公益行动。本次公益行动在全省范围内筛选5名严重肥胖的糖尿病患者，为他们实施减重手术治疗肥胖症和糖尿病。报名方式：0551-63869519、18654158106（工作时间拨打），报名截止时间为2017年2月10日。

此次安医大二附院开展肥胖糖尿病患者减重

手术公益行动，将在全省范围内筛选5名严重肥胖的糖尿病患者，为他们提供手术救助，凡是严重肥胖的糖尿病患者（体重指数大于32.5，体重指数=体重(kg)/身高的平方(米))均可报名。专家组将对报名患者进行检查、手术指征评估，确定最终接受手术救助的患者名单。

■ 郑慧 记者 李皖婷

前置胎盘加大出血，二胎妈妈捡回一命

三次剖宫产生了三个女儿，36岁的小芳（化名）仍想要再生一个。这个危险的决定最终导致她发生凶险性前置胎盘并发大出血，最终经历子宫切除和全身“换血”才捡回一条命。

小芳家住涡阳，怀孕30周加5天。2016年12月25日早上起床后，她发现阴道有少量流血，在当地医院被确诊为凶险性前置胎盘并发大出血，建议转省城大医院就诊。当天下午3点半，当小芳一家

人包车到达省妇幼保健院时，小芳的血压已在下降，出血达到800毫升，立即被推进手术室。

术中小芳出血达到7000毫升，给予输血5800毫升。3点59分，一名男婴顺利取出，由于早产，被转往新生儿科治疗，经过两个半小时的紧急抢救，出血控制，小芳终于脱离了生命危险，被送入重症监护室继续观察。目前，母子平安。

■ 华玲 记者 李皖婷