

市场星报

安徽人的生活指南

2018.12.16
星期日 戊戌年十月初十
今日8版 增刊

全国数字出版
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办
国内统一刊号 CN34-0062
邮发代号 25-50

健康
快乐

寒气袭来,腰“崩”了? 冬季腰椎养护攻略 请收好!

中医学认为,冬天人体阴盛阳衰、阳气伏藏,加之此时风寒之邪尤为严重,容易侵袭人体而导致腰腿痛的发生。如何养腰护腰,一起来看看安徽中医药大学第二附属医院骨科二科副主任医师宋阳春总结的冬季腰椎养护攻略吧! 李晋 记者 马冰璐

1. 提前做好防寒保暖

冬季气温变化比较频繁,腰椎间盘突出症患者要提前做好防寒保暖的准备,尤其要做好颈部、腰、背部的保暖,防止腰椎间盘突出症的发生。

适时增加衣物,预防感冒,也是防止腰椎间盘突出症发生的重要措施。如果身体条件允许,还可以做一些传统的太极拳、八段锦等运动,以舒筋通络、调和气血,对预防腰椎间盘突出症的发生具有良好的作用。

2. 睡眠充足,避免过度锻炼

从中医养生保健的角度上看,冬天是闭藏的季节。宋阳春建议,市民在日常生活中,一方面要注意防寒保暖;另一方面,要早睡早起,保持充足的睡眠,避免过度、剧烈的体育运动,避免人体内的阳气耗散。

3. 饮食要注意,依体质择食

“寒性体质的患者,平常怕冷、怕吹风,经常手脚冰冷,适合食用一些温热性食物,像桂圆、大枣、栗子、蜂蜜、羊肉、狗肉、海虾等。”宋阳春表示,气血不足体质的患者,时有腰酸背痛,睡眠欠佳,可适合食用一些补血益气的食物,如地瓜、山药、香菇、猪肝、鸡肉、牛肉等。

4. 改正不良习惯

宋阳春指出,腰酸背痛,很大一部分原因是姿势不对,不管是站立、坐着还是躺着,正确的姿势会减轻腰部的劳损,反之则会加重劳损。

长时间坐着时,要注意保持正确的姿势,必要时可在腰后部放置一个小枕头或靠垫,保持腰椎的正常生理曲度,减轻腰部肌肉疲劳等。

5. 选择适合的床垫

床垫过软会让脊柱在睡眠过程中凹陷变形,使腰部肌肉时刻处在紧张状态,拉伸能力变弱;床垫太硬,同样会导致腰椎间盘突出。

宋阳春建议,市民可以在硬板床上加上厚薄适中的海绵垫或棉被,这样既有足够的支撑硬度,又有一定的弹性,顺应脊椎的生理曲度。

另外,仰卧睡眠时,可在膝下垫个小枕头,以保持颈部和脊柱处于同一水平,侧卧时应保持膝关节弯曲。枕头高度8到10厘米为宜。



父母微信“唠叨” 子女装作“看不见”

建议:子女要思考与父母的沟通方式 02版

50多位子孙悉心“呵护”老寿星 93岁的她“自封”最幸福的老人

03版

婴儿出生生长发育旺
母乳喂养至少4个月

04版

冬季进补

吃点羊肉吧

08版