

保护脊柱从细节做起

脊柱是整个身体的支柱,负责支撑身体、保护脊髓和维持姿态等重要功能。然而,现代生活方式的改变以及职业特点,使得越来越多的人受到颈椎病、腰椎间盘突出等疾病的困扰。了解脊柱疾病的预防和改善方法,对于保持脊柱健康至关重要。

一、常见脊柱疾病

脊柱疾病有很多种,以下是几种常见的脊柱疾病:①脊柱侧弯:脊柱侧向弯曲,可能导致身体畸形、疼痛和功能障碍。②颈椎病:颈椎间盘、关节突和韧带退化,可能引发颈肩痛、手臂麻木、头晕等症状。③腰椎间盘突出:腰椎间盘突出压迫神经根,引发腰痛、下肢麻木等症状。④脊柱压缩性骨折:骨折导致脊柱压缩,可能出现疼痛、畸形、功能障碍等问题。

二、如何预防脊柱疾病

要预防脊柱疾病,可以从以下几个方面入手:

①保持正确姿势:无论是站立、坐姿还是行走,都要保持正确的姿势,避免长时间保持不良姿势,减轻脊柱压力。

②均衡饮食:摄取富含钙、磷、锌等有益于骨骼健康的食物,保持骨密度和骨质。

③适当锻炼:进行适量有氧运动,如游泳、瑜伽、太极拳等,有助于增强肌肉力量,维持脊柱稳定。

④减轻体重:超重或肥胖会增加脊柱的负担,应通过合理饮食和锻炼减轻体重。

⑤注意劳动技能:避免频繁搬重物、长时间保持低头弯腰等不良习惯,提高劳动技能和操作方法,以减轻对脊柱的压力。

⑥定期检查:定期进行脊柱相关检查,尤其是对于高危人群,如长时间久坐、劳动强度大的人群,可早期发现脊柱问题。

三、如何改善脊柱疾病

若已患有脊柱疾病,可以通过以下方法改善病情:①治疗疼痛:采用药物治疗、物理治疗、针灸等方法缓解疼痛。②康复训练:针对患者的具体病情,制定个性化的康复训练方案,如肌力训练、关节活动度训练等,以恢复脊柱功能。③手术治疗:对于严重的脊柱疾病,如脊柱侧弯、腰椎间盘突出等,可能需要进行手术治疗,以修复损伤、减轻压力。④心理调适:脊柱疾病可能导致患者心理压力,应学会调适心态,保持乐观,以利于病情恢复。⑤预防并发症:注意观察病情变化,及时就医,以防止脊柱

疾病进一步恶化或发生并发症。

四、脊柱疾病的日常护理

在日常生活中,我们可以采取以下方法护理脊柱,减轻疼痛,防止病情恶化。①保持睡眠质量:选择合适的床垫和枕头,保持舒适的睡姿,避免脊柱受压。②避免久坐:久坐会加大脊柱压力,尽量每隔一小时起身活动,缓解腰背部肌肉紧张。③加强腹肌锻炼,增强脊柱的支撑力,减轻脊柱负担。④热敷和按摩:在脊柱疼痛部位进行热敷和按摩,可以缓解肌肉紧张,减轻疼痛。⑤保持心情愉快,减轻心理压力,有助于脊柱疾病的康复。

五、生活习惯的调整

为了维护脊柱健康,我们应当在生活中做出一些调整。①调整坐姿:使用符合人体工程学

的椅子,保持脊柱自然弯曲,避免长时间低头弯腰。②搬运重物时注意方法。尽量采用腰部和腿部力量,避免对脊柱造成过大压力。③调整电子产品使用习惯,避免长时间低头看手机、平板电脑等,可以选择放在与眼睛平行的高度,以减轻颈椎压力。

六、总结

脊柱健康至关重要,我们应该从预防和改善的细节入手,来维护脊柱健康。预防脊柱疾病的方法包括保持正确姿势、均衡饮食、适当锻炼等;改善脊柱疾病的方法包括治疗疼痛、康复训练、手术治疗等。希望通过这篇科普文章,大家能更好地了解如何预防和改善脊柱疾病,保持脊柱健康。

(吴晓)

按穴位降血压

高血压是中老年人的常见病。控制血压除了要正规服药,还要注意饮食、情绪,同时也可以通过自我按摩来降压。

合谷穴:合谷穴位于手背大拇指与食指指骨的交汇处。血压高的人合谷穴的脉络跳动很强。这里是大肠经的通道。大肠经上有人迎穴等有效治疗高血压病的穴位。人迎穴虽然位于喉结两侧,但也是大肠经的通道。以手上的合谷穴为中心,从食指指根到手腕的这一区域,受到刺激后,可以通过经络反射,达到与直接刺激人迎穴同样的效果。血管紧张可造成血压升高,而刺激合谷穴,将缓解颈动脉的紧张度。

后溪穴:后溪穴位于小肠经上。由于小肠经与颈项外侧到脑后部这一区域相通,所以刺激后溪穴可以达到缓解颈部肌肉紧张的目的,从而减轻高血压引起的头痛、头晕等症状。寻找后溪穴很简单,握拳时,小指指尖所指的手掌横纹外侧突起的赤白肉际处便为后溪穴。此穴理想的刺激方法是,手背向上,用另一只手的大拇指按住合谷穴,中指按住后溪穴,这样夹住整只手,两穴一起按揉。

人迎穴:位于颈部喉结旁,当胸锁乳突肌的前缘,颈总动脉搏动处,此穴位附近有颈动脉窦,是人体压力感受器,与血压调节功能有关,按揉时以大鱼际从上到下轻轻用力,反复8次。再换另一侧做,注意只能一侧按,千万不能两侧同时按,以免引起血压下降太快,脑供血不足,导致晕厥。

刺激穴位的同时还刺激其穴位周边部位。后溪穴可以用无名指、小指一起刺激,这样效果会更好。刺激强度以虽有疼痛,但感觉舒服为准。如果只用一只手,会容易感觉疲劳,所以一定要交替进行。

(罗毅)

什么时候不宜洗澡

1. 高强度体力或脑力活动后:剧烈运动后,血液循环处于活跃状态,立刻洗澡会加重心脏和血管的负担,尤其不宜洗冷水澡。

2. 吃饱或空腹时:吃饱后,体内血液主要集中在消化系统,这时洗澡,周围血管扩张,可能造成消化系统血液循环相对减少,易导致消化不良。空腹时,体内血糖水平相对较低,洗澡让流向皮肤组织的血液增加,供应脑部的血液量更加减少,可能导致晕倒等意外发生。

3. 喝酒之后:醉酒会影响人的平衡感,在湿滑的浴室里容易跌倒。

4. 低血压或低血糖时:在低血压、低血糖的时候,或者人极度疲劳时洗澡,易因为缺氧导致眩晕或休克。就算一定要洗,也不要洗澡停留过久,注意浴室适当通风,增加氧含量。

5. 睡觉之前:刚洗完澡时,人会稍微兴奋一些,不容易马上睡着,所以不要临睡洗澡。据《睡眠医学评论》杂志发表的一项研

究显示,如果在睡觉前1~2小时洗澡,可以帮助快速入睡。

那是不是有洗澡的最佳时间呢?实际上从科学角度看并没有一定要什么时候洗澡的说法,但洗澡的时长是有。一般情况下,淋浴10~15分钟就足够了,就算要泡澡,最好也不要超过20分钟。洗澡时间长,人容易感到疲劳,易引起心脏缺血、缺氧,致使冠状动脉痉挛、血栓形成,甚至诱发严重的心律失常而猝死。

(赵中)

杵针疗法

杵针是中国特有的治疗疾病的手段。是通过经络、腧穴的作用来治疗全身疾病,以通经络,调气血,使阴阳归于相对平衡,使脏器功能趋于调和,从而达到防病治病的目的。临床多用于各种急慢性病症、心血管疾病、脑动脉硬化症、慢性阻塞性肺病以及各类痛症,对血管性头痛、神经官能症等有一定的疗效。杵针的特点是针具不刺入皮肤之内,无疼痛伤害之苦,无交叉感染之虑,兼针刺与按摩之长。且无借助任何用剂,无任何毒副作用之忧,故老弱妇孺无忌,深受病人欢迎。

杵针疗法选穴与针灸疗法基本相同,但杵针疗法有其特殊穴位,以八阵穴、河车穴、八廓穴为主。(孙飞)

日常生活中,大家都知道食用核桃可以健脑益智、补益肝肾、调节血管、助眠等。那么核桃壳有什么作用呢?

核桃壳灸又名隔核桃壳眼镜灸、桃壳灸,是一种以核桃壳为灸具的灸法。最早见于清代,经后世不断改良,以纯中药药液浸泡过的核桃壳为间隔物,内填中药泥外置艾炷施灸。核桃壳的表面有许多微孔,是一种吸附效果较好的滤料。用核桃壳作为隔物灸能够很好地吸收药艾的药力,达到很好的治疗效果。每天灸一次,7~10次为一个疗程。

使用方法:将核桃壳浸于中药粉末混合的药液中并加热,浸泡10~15分钟,浸泡完成后,将药粉填充于核桃壳内,并在眼部放置纱布,以防艾灰掉落烫伤。将核桃壳放置于眼镜架上,点燃艾柱。

配合治疗:在核桃壳灸后可配合眼周局部穴位按摩及相关穴位的点按,既能够预防和控制近视,也可以很好地缓解眼部疲劳、干涩、老花眼等眼疾。另外也可配合眼针疗法,更好地达到缓解疲劳、舒筋活络的功效。

注意事项:(1)灸时要双目闭合,勿乱动,以防烫伤。(2)年龄低于8周岁,严重心脏病、肿瘤、传染病、醉酒患者禁用,眼睛器质性病变禁用(眼科门诊就诊排除禁忌证)。(3)治疗后要注意眼部护理,不要立刻洗脸,多饮用温开水,少食油腻之物,同时减少电子产品的使用,保证眼部的休息。

(丁然)

核桃壳灸疗眼疾

胃不舒服试试这4个穴位

食欲不振、消化不良、胃胀、腹胀,很多人都会遇到这种情况,可以经常按揉这4个穴位。

1. 胃俞穴:胃俞穴位于背部,在第12胸椎棘突下,旁开1.5寸。胃俞是胃的背俞穴,刺激它可对胃起到双向调节作用。刺激时力度可稍重,以能忍受为度。如果平时吃饭不香,或消化不良,或胃痛,或是患有慢性胃炎,可在饭前或饭后按揉胃俞穴。

按摩方法:单指或小指肌快搓两侧胃俞穴,搓后缓缓揉动,使热感渗透,可以温暖脾胃,适合脾胃虚寒者。

2. 脾俞穴:脾俞穴位于背部,在第11胸椎棘突下,旁开1.5寸。脾俞穴归属于足太阳膀胱经,能促进脾的运化功能,有促进消化吸收的作用,

主治脾的病症,尤其是因消化功能减弱而致的身体衰弱。另外,此穴还是气血生化之源,可补脾摄血,治疗贫血等。

按摩方法:用两拇指在两侧脾俞穴上按揉3分钟。经常按摩脾俞穴,可改善食欲低下、便溏、水肿、腹胀等脾胃虚弱之症。消化不好时和胃俞穴一起按更好,可达到健脾和胃、助消化之效。

3. 中脘穴:中脘穴在前正中线上,脐上4寸。中医认为,中脘穴是胃经的募穴(即经络中气血最充足的地方),被认为“一切脾胃之疾无所不疗”。

按摩方法:按压中脘穴时,力度要柔和。按压时间:在辅助治疗胃痛时以疼痛缓解为度,日常保健可以配

合关元穴按压,每次持续5分钟,每日3次。

4. 足三里穴:外膝眼向下4横指,在腓骨与胫骨之间,由胫骨旁1横指即是。在寻找穴位时,可以左腿用右手、右腿用左手以食指第二关节沿胫骨上移,至有突出的斜面骨头阻挡为止,指尖处即为此穴。足三里穴为胃经合穴,其中“三里(理)”是指理上、理中、理下。

按摩方法:将拇指尖端与穴位处皮肤成45°向上方按摩,由轻到重,逐渐加压,持续按摩3分钟,可缓解胃痛。治消化不良时以适度的压力用大拇指交替按揉,对双侧足三里进行按摩,直至出现酸、麻、胀、痛感为止。

(李婷)