



健康启示

坐骨神经痛是梨状肌综合症吗?

梨状肌综合症,指的是由梨状肌引起的臀部疼痛或者坐骨神经受到梨状肌压迫而产生的疼痛症状。当梨状肌挤压到下方的坐骨神经时,就会刺激到神经线而导致臀部以及大小腿的肌肉疼痛,肌肉抽筋,甚至是传输到小腿的麻痹感,出现如坐骨神经痛的症状。

梨状肌综合症症状包括臀部以及髋部疼痛,早上起床伴随着疼痛感,无法长时间坐下,随着髋部动作,疼痛感会加剧。根据临床统计显示,大约有5%~35%的腰痛原因是来自于梨状肌综合症。

●梨状肌综合症易患人群及测试方式

什么情况会导致梨状肌综合症?不良的坐姿习惯,比如翘二郎腿或者盘坐、久坐上班族、运动员是常见的梨状肌综合症易患人群。

梨状肌综合症没有标准的诊断方式,通常需要排除其他可能导致这种疼痛的状况,才能诊断出梨状肌综合症。常用的测试方法是直腿抬高测试:患者取仰卧姿势,物理治疗师在患者的膝盖伸直情况下,将下肢抬起。如果患者在30°~70°之间感到疼痛,就有可能神经根刺激所造成的坐骨神经痛。一般而言,梨状肌综合症患者在

在进行直腿抬高测试时是不会诱发疼痛的。

●改善梨状肌综合症可尝试以下几个动作

1. 梨状肌拉伸 先坐直并把脚翘起来,将一只手放在膝盖上往下压,保持身体挺直,然后往前倾,直到感觉臀部有拉伸感。每组拉伸动作最初维持5秒,然后逐渐增加到30秒,每天重复3次。

2. 蚌壳式(加强臀中肌) 首先以侧卧姿势开始,单手插腰固定骨盆。膝盖与髋关节弯曲,并把脚跟贴合在一起,然后把上侧膝盖往外打开,直到感受到臀部外侧肌肉的紧绷感。在最高处维持10

秒,然后再恢复到开始位置。

●预防胜于治疗,几个动作可预防梨状肌综合症

1. 通过定期运动来维持肌肉的健康;2. 维持良好的坐姿以及站姿;3. 利用正确的提重方式,即蹲下并保持躯干挺直,确保重物紧贴身体;4. 在运动前后进行充分的热身和拉伸;5. 在长期久坐期间,通过多走动以及拉伸来达到舒缓效果。

患者若感觉坐在椅子上坐立不安,动起来感觉难受,最后连吃饭也要站立进行。不妨尝试梨状肌的伸展运动和强化运动,有望改善疼痛状况。(吕传彬)



养生斋

在图书馆寻觅益寿之道

小时候,一到周日,我就爱泡在图书馆,什么书都想翻两下。长大后,渐有目标,就围绕中心细看摘抄。退休了,只有一个目的,就是看看益寿、保健、养生、长寿方面的书籍、报刊。较小的图书馆里,养生健康类报刊并不多,绝大部分是日报、晚报,而我则只喜欢看养生类的文章。于是,我就前往各处的图书馆寻找相关读物,可收获并不乐观,但也读到了不少新的健康养生知识。

我还喜欢收集一些健康科普文章,将它们编辑成册,先后“出版”了《健康与长寿》《健康生活》等。这几年,我又在编写《你能活到一百岁》《家族遗传病防治》《人生幸福第二春》《人疾自愈奥秘深》等,这就要求我读更多的报刊资料。若只靠自己买书、订报,那肯定是办不成的。于是我又想到了自己经常去的图书馆。最近,不少图书为了响应“全民阅读”的号召,向读者询问想要阅读的书目,并让我们推荐报刊。我便来到图书馆,向他们提出想看《生命时报》《民族医药报》《健康时报》《祝您健康》《生活文摘报》等,图书馆的工作人员都爽快答应。我还前往常去的老年活动中心、文化室,问他们能否帮忙订,工作人员也都同意。

这样一来,我想看的报刊都能看到。在图书馆看书报,冬暖夏凉,比家里还安静、舒服、方便,真是个好地方!

人啊,要学会好好利用图书馆,让图书馆成为任自己遨游的知识海洋,找寻适合自己的健康养生之道。(熊东锋)

百岁寿星马桂芹的“八爱”

黑龙江省肇东市有一位年过百岁的寿星马桂芹,她神采奕奕、行动敏捷、耳聪目明。日常生活中,她有“八爱”。具体内容是什么呢?

爱好心情 从早晨起床到晚上睡觉,老人家总是乐呵呵的,跟家人非常和蔼,时刻都是好心情。家人常讲“老太太没有愁事”。

爱美 老人喜欢穿时装,鞋子、帽子也跟着赶新潮,不像一般老年人那样凑合地穿。她总是把头发焗成漂亮而时尚的朝霞色,往年轻上妆扮。

爱追求新事物 当她学会了用智能手机打电话和视频通话,每逢她想哪个儿子或孙辈了,就打开手机和他们视频聊天。家里有喜事或者遇见高兴的事,她就拍照片、录小视频发给大家。她每天都看火山小视频,常高兴地说:“我也上‘火山’啦!”全家人都夸她是“最时尚的老人”。

爱幽默,说俏皮话 每

当她吃完饭,总是说“后老婆打孩子一顿又一顿。”她还喜欢说谚语,如“吃不穷,穿不穷,算计不到就受穷”等,常挂在嘴边。

爱和家人一起跳舞 每逢节日,五代人欢聚一堂,吃饭大约一个小时,她就张罗着跳舞。当舞曲响起来的时候,老人总是第一个舞起来,全家老、中、青、少、幼都跟在后面连跳带唱,一片欢腾。

爱啃烀啦巴(排骨肉) 她每餐必有肉,平时爱吃烀啦巴、海鲜,爱吃玉米面面条拌当地芥菜疙瘩打的卤,还爱吃韭菜、猪肉、虾仁的三鲜馅水饺。

爱下厨房 老人不论到谁家,都跟着下厨房,尽管大家都拦着,她也不听。老人熟练地和面、拌馅、揪剂子、擀面皮、包饺子,晚辈们看了都从内心赞叹。

爱出游 老寿星爱出游,每逢天气暖和,就让家人带她去游公园、文化广场,看二人转、秋歌舞。一路上她都是自己走,兴高采烈,心情非常愉悦。

(肖德荣 辑)



哲理漫画

作者 田志仁

怎样应对心理危机?

应激包括生理应激和心理应激两大类,最直接表现是精神紧张。现实生活中的心理应激事件多种多样,社会、人生的变故,情感生活的改变,突发事件的出现等等,都会使人心理产生应激反应。



心海导航

心理应激所造成的生理应激反应表现之一,就是刺激机体氧自由基生成增多而发生脂质过氧化损伤,进而从结构和功能上促进了心肌的老化。老年人的长期心理应激将在心肌的老化方面起着更加突出和明显的作用,这是因为一来老年人面临的心理应激源多于其他年龄段的人,容易形成慢性心理应激状态;二来老年人体内清除氧自由基的能力大大下降,其心理应激刺激生成的大量氧自由基无法及时清除,特别是心肌抗

氧化功能储备已明显降低,更易受脂质过氧化损伤而加速心肌老化。

想要避免这种伤害,首先要养成宽容的习惯。宽容可以成为一种毋需投资便可获得的精神补品,只有心胸似海的人,在突如其来的压力面前,才能宽容和接纳自己,有效控制自己,表现出应有的沉着和大度,而不是灰心丧气、一蹶不振。宽容,同时也是一种明智之举。发怒的人总是自认为有千万个理由应该发怒,殊不知发怒的后果是必将付出更大的代价。

(曹金)

第七节 小儿脑瘫

【疾病概述】

小儿脑瘫是指小儿内脑发育尚未成熟阶段,由于非进行性脑损伤所致的各运动功能障碍为主症的综合征。病变部位在脑,累及四肢,常伴有智力缺陷、行为异常、精神障碍及视、听觉、语言障碍等症状,属中医“五迟症”“痴呆”等范畴。重度弱智者,终身需要别人护理。

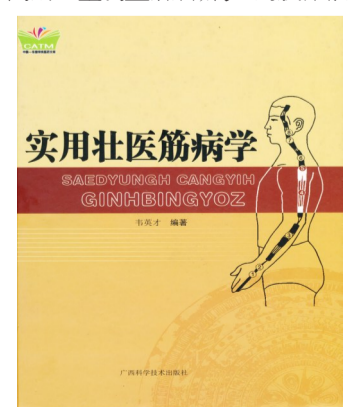
【病因病机】

壮医认为,本病是由于先天禀赋不足及后来感受毒邪,筋络形成,横络盛加,阻滞三道两路,导致三气不得同步而引起。本病常见的病因有父母吸烟、酗酒、吸毒,母亲患精神病,孕期患糖尿病、妊娠期高血压疾病,早产、有流产史、双胎或多胎等,胎儿发育迟缓,宫内感染,

宫内窘迫,胎盘早剥,胎盘功能不良,产钳分娩产程长、早产儿或过期产儿低出生体重儿,出生后窒息及吸入性肺炎,缺氧缺血性脑病、核黄疸、颅内出血、感染、中毒及营养不良等。

【临床诊断】

(1)表现为运动发育迟缓,比同龄儿童明显落后,病儿的肢体很



少动作,特别是下肢更为明显,常表现为偏瘫、双侧瘫、四肢瘫等。由于自主运动困难,动作僵硬、不协调,常出现异常的运动模式。

(2)锥体外系或基底节有病变时,主要表现为异常动作、运动增强、手足蠕动症、舞蹈症、肌强直;小脑有病变时,出现共济失调、肌张力低下;大脑广泛病变时,出现肌肉强直、震颤等。

(3)以上症状持续4个月以上,排除其他器质性病变者可诊断。

【鉴别诊断】

(1)进行性脊髓肌萎缩症:多见于婴儿期,出生3~6个月后出现症状,少数患儿出生后即有异常,表现为上下肢呈对称性无力,肌无力呈进行性加重,肌萎缩明显,腱反射减退或消失,常因呼吸肌功能不全而反复患呼吸道感染,患儿哭声微弱,咳嗽无力,肌肉活组织检查可助确

诊。本病不会并发智力低下,面部表情机敏,眼球运动灵活。

(2)先天性肌弛缓:患儿出生后即有明显的肌张力低下,肌无力,深腱反射低下或消失的现象。平时常易并发呼吸道感染。本病有时被误诊为张力低下型脑瘫,但后者腱反射一般能引出。

【壮医摸结】

小儿脑瘫筋结的形成全身都有分布,但以头部火路及脊柱旁夹脊穴为主,壮医经筋摸结主要以头部软性筋结及脊柱形成的筋结为主,一般以软性筋结为主。如果伴有四肢痉挛或萎缩,可配合全身手三阳、足三阳摸结。

【壮医解结】

1. 经筋手法

医者先用滚法对患者全身全面松筋,然后顺着病变部位的经筋线采取全线按、揉、点、推、弹拨、捏拿等分筋、理筋手法进

行松筋解结。

2. 经筋针法

贯彻“固结行针”的原则。医者左手固定筋结,右手持2寸或3寸的毫针,对准筋结快速进针,选用一孔多针、局部多针、透针穿刺、移行点刺、尽筋分刺、轻点刺络等多种针法,不留针。

如筋结大且硬者可采用壮医火针法。操作方法:对选定的筋结部位进行常规消毒,然后右手持2寸或3寸的毫针,将针尖在酒精灯上烧红,迅速刺入治疗部位,得气后迅速出针。

3. 拔罐法

在脊柱旁施闪火拔罐法,隔日1次,5次为一个疗程。

【其他疗法】

(1)配合补肾健脾壮药内服。

(2)进行现代