

# 别再错怪骨质增生了

□张思玮



颈椎增生、腰椎增生、膝关节增生、足跟增生……貌似人体有骨头的地方,就可能出现增生。而一旦被检查出骨质增生,我们习惯性地就将疼痛与其紧密地联系在一起。可事实上,骨质增生真的就是疼痛的代名词吗?

## 为关节“维稳”

骨质增生又称骨刺,它是机体为了稳定关节,恢复新的受力平衡所形成的一种自我保护机制,是一种正常的生理现象。当关节新的受力相对平衡建立后,骨质增生自然会停止;而当失衡时,骨质增生将再次履行其“修补工”的职责,寻找新的平衡和稳定机制。

随着年龄增长,不良生活姿势、运动损伤等都会使人体的关节和脊柱周围的肌肉、韧带等组织发生退行性改变,使关节、脊柱、肌肉的力学平衡遭到破坏,出现关节和脊柱的不稳定。而为了重新维持关节的稳定,人体的关节就会启动自我保护机制,通过骨质增生的方式增加骨骼的接触面,减少骨骼单位面积上的压力,使脊柱或关节更加稳定,达到平衡状态。

## 极少数需要手术

既然骨刺是身体的一种自我保护机制,为何会疼痛呢?大部分情况下,人体对细小的骨刺并没有不适感,只有当进行影像学检查后才会发现存在骨刺。只有当骨质增生发生后,关节使用次数继续增加,就可能会导致构成关节的各种组织出现老化、发炎等反应,而这些反应又会导致关节周围的组织受到刺激或压迫,引起肿胀疼痛等一系列症状,这个时候骨刺就需要治疗了。

通常骨刺最常发的部位是人体负重的大关节,比如膝

关节、颈腰椎、脚跟骨等部位。相比其他部位,这些关节部位需要手术治疗的几率比较高。

但也只有极少数人在产生骨刺的同时,伴有对其周围组织的压迫或刺激,引起了临床症状才需要治疗。这需要听从专业医生的建议。

即便通过手术被动“磨掉”骨刺,机体也会因为修复需求而继续生长骨刺。骨刺的本质上就是骨质,并不是其他必须清除的病变物,不需要专门用药消除。

而临幊上,针对骨刺的药物多数都是为了缓解症状。此外,针灸、推拿、中药外敷等方式也能起到活血化瘀、消炎止痛的作用。

## 重在预防

在日常生活中我们应该如何减少骨质增生发生呢?

第一,适当补钙。骨质增生是机体对骨质疏松的一种代偿,本应进入骨骼内部的钙沉积修补在某些受力最大的骨面上,从而形成骨刺。轻度骨质疏松患者应坚持每天高钙饮食,比如:奶制品、海产品、坚果等;而中重度骨质疏松患者,则需要进行相应的药物治疗。

第二,保持正确姿势,适当运动。避免长时间面对电脑,避免长期保持一个姿势工作,女性朋友少穿高跟鞋,睡觉时尽量用矮枕头或者健康枕,避免久坐和久站。适当活动,特别是关节进行正确运动,可以增加关节腔内的负压,有利于关节液向关节软骨渗透,减轻关节软骨的退变,从而减轻或预防骨刺的发生。

第三,控制体重。体重超标会增加关节的负担,使得关节软骨过度受损,引起骨刺。同时,体重的增加并没有使关节周围肌肉、韧带等维持关节稳定的组织增多,这就会导致关节的稳定性减弱,容易发生拉伤、扭伤等,也能诱发骨刺。

# 关于“老花镜”的三大误解

□章伟忠

所谓“老花”是指上了年纪的人,逐渐产生近距离阅读或工作困难的情况。这是人体机能老化的一种现象,由于身体衰老,肌体调节力自然衰退导致的。近用时,已无法充分地调节到所需要的视力,只能借助镜片来替代一部分调节功能。一旦老花了,就无法逆转,广告里吹嘘的眼贴、眼药水之类的神器已被证明除了给相关的商家带来利润以外,并没有其他效果。而更可怕的是,随着用眼量越来越大,以及肆无忌惮地透支用眼,当代人老花的年龄在不断提前。以前50岁了才开始老花,现在许多40岁的近视患者看手机都不得不摘下眼镜。

## 老花镜就是远视镜片?

表面看来,老花眼和远视眼一样,都是近处东西看不清楚,需要佩戴凸透镜帮助矫正。但两者有着本质的区别,老花眼是人体衰老出现的自然现象,而远视属于屈光不正,是一种病理现象。

老花眼看近不清晰,但看远一般是正常的,佩戴眼镜主要是为了矫正视近力,看远的时候不需要戴眼镜;远视眼的视近、视远能力都有缺陷,轻度远视可以通过睫状肌的调节来弥补,即使不戴眼镜看近看远都正常,但重度远视超出了眼睛的调节能力,就需要眼镜来同时矫正视近和视远力了。

远视和老花不是一回事。所以,老人发现自己看近处不清楚后,不要随意到街上买副老花镜戴,而应尽早找眼科医生确认是什么原因。

## 找付老花成镜戴上就行?

市面上卖的老花成镜,商家出于降低制造成本、简化产品的目的,把双眼度数做成一致的,瞳距也以一个固定的数据统一生产,镜片一般选用价格较低的亚克力镜片。

但是,老花成镜并不适用于以下人群:双眼度数差异超过50度的人群;瞳距与成镜尺寸差异较大的人群;左右眼

瞳距尺寸差异较大的人群;眼睛比较敏感的人群;佩戴时间较长的人群;近视后出现老花的人群。

## 近视的人群不用老花镜?

很多人都以为近视的人老花了,刚好抵消,就不会老花了,甚至于许多做了很多年眼镜销售的人也这样认为。

事实上,照常识推测(我们的实际观察也是如此),近视的人老花的年龄会比正常人更早。因为不管眼镜制作得再精良,戴眼镜的人群每天眼睛的负担还是比不戴眼镜的正常人群更大,衰老的时间自然更早了。只不过近视人群出现老花后验配眼镜与正常老花有所不同。运用的度数一般不受影响,运用的度数因眼睛的调节力下降,需要调整。

不过,近视的人老花后的验配眼镜还有两种选择。

1、选用渐进多焦点镜片或抗疲劳镜片,具体视实际需求确定。这类镜片度数不同之处在于一片镜片上的度数是由上到下逐步降低的,这样可以改善远近调节较困难的现象。但多焦点镜片的验配要求较高,镜片的品质要求也更高,验配要选专业能够胜任的商家,镜片也要选专业大厂的自有品牌。

2、直接验配一副专门近用的眼镜即可,以满足日常使用电脑、看书等需求。

# 为什么压力大了,有人就喜欢买买买

□覃宇辉

加了一天的班非常疲惫,忍不住到购物网站下单购买喜欢的裙子,犒劳辛苦的自己。

跟丈夫大吵了一架,心情愤怒又低落,剁手几个好看的包包才能恢复过来。

事业发展不顺利,经常被老板骂得狗血淋头,只好多买些装备在游戏中展示酷炫。

.....

在面对压力源的时候,很多人把买买买当成应对之道。好像购物是一种万能灵药,能够医治自己工作、生活等方面的痛点。如果抱有这样的心态,我们很容易强化买买买的行为,逐渐变成习惯性的“剁手党”。

为什么在压力面前,我们总忍不住买买买呢?

## 三个原因

很重要的一个原因,是“有压力——去剁手”这种刺激——反应联结形成,并且被不断强化。

心理学家斯金纳设计过一个实验:把小鼠放进箱子里,让它自行探索环境。当小鼠发现,踩踏杠杆会有食物落下,它会逐渐生成“我饿了——踩杠杆”的观念,触发机关的频率越来越高。食物就是强化物,把饥饿这个刺激和踩踏的反应联结在一起,形成行为主义中的“操作性条件反射”。

这种状态同样可以迁移到剁手党身上。或许某一天郁闷的时候,你发现买买买能够缓解压力。当放松的效果持续出现,我们预期包包、口红、游戏会带来想要的反馈——好心情。有这样一个奖励在,当然就会对剁手的状态越来越上瘾。就像那只小鼠,只要饿了想吃东西,第一反应便是去触发机关。所以面对压力时控制不住洪荒之力,必须要去血拼的人,可能在无意中掉入操作性条件反射的“陷阱”。

遇到问题就想买东西,其实也是退行的表现。所谓退行,是一种心理防御机制,用来形容在巨大的焦虑感面前,我们抛开成熟理性的智模式,退回到幼稚的、婴儿般的状态。举两个简单的例子来说明。有些男士心情烦躁的时候,会抽支烟,在吞云吐雾中慢慢平静下来,这其实是典型的退行表现。抽烟仿佛吸吮母亲乳头的行为,嘴里的烟雾仿佛浓郁的乳汁,而自己就像回到婴儿时期,通过喝奶来缓解焦虑感、抵御生存的危机。更直接的表现,就是有人当遇到困难很焦虑,会无意识地吸吮大拇指或者咬指甲,这也是婴儿自我安抚的方式。

当然,可能你已经意识到,不该再像小孩那样,通过含手指或者咬笔头的办法来减轻压力。所以,很多人采用象征化程度更高一些、但同样属于退行的策略——疯狂地买买买。但本质上,这还是婴儿时期延续的解压策略。

还有一个原因,是被剥夺后的自我补偿。在有些人看来,应对焦虑是一种对能量的消耗。当我们感知中的耗损达到临界值,就会想要补偿,或者说犒劳一下自己。只有精力不再低于警戒线,我们才能保持良好的运行状态。每个人充能的方式都不一样。通过在物质上的得到或者享受,来补偿自己心理上的失去,也是压力过大时,许多人控制不住买买买的主要原因。

## 调整状态

你需要寻找更具适应性、更好的替代方案。可以问自己:“除了买买买,我还有别的方式来缓解压力吗?”像我有一位咨询者小美,用练习瑜伽的方式给自己做心理建设:“买买买只能开心一小会儿。如果做瑜伽,愉悦的心情能保持很久,体态也更优美,所以比剁手更合适些。”充满仪式感的瑜伽,让她获得极大的放松,买买买的频率也逐渐降低了。找到适合自己的、更具适应性的情绪缓解法,我们就不会那么依赖买买买了。

提醒自己已是成年人的状态,用理性的方式去解决问题,首先需要意识到:当你极度想要买买买的时候,已经处在一种退行的状态里,就像从成年人变成了孩子。可以对自己使用“激将法”:我是要像小朋友那样,受了委屈必须得靠糖和玩具来哄?还是愿意做个成熟的大人,出了状况就面对它,想办法解决它?如果是工作方面有问题,被老板狠狠地批了一顿,小孩子状态的你,可能会选择放弃,沉浸在买买买的状态里逃避困难;而成年人心理的你,则会去复盘整个过程,看看下次怎样能够做得更好,让人挑不出毛病。唤醒内心理智的那一面,我们就会遇到问题解决问题,而不是用买买买的方式来转移焦虑。

