



破除对脊柱健康的几个认知误区

◎于紫月

脊柱内连五脏六腑,外接四肢百骸,号称人的“第二生命线”。成年人的脊柱由颈胸腰的24块椎骨和骶尾椎借韧带、关节及椎间盘连接而成,从枕部一直延伸到尾骨,分为颈椎、胸椎、腰椎、骶椎和尾椎,不仅能支撑躯干适应运动,还保护着重要的神经系统——脊髓。脊柱健康至关重要,脊柱损害被认为是“百病之源”。虽然脊柱相关疾病的一些科普日益深入人心,但在日常生活中,人们仍存在脊柱健康方面的认知偏差。

误区一:扭脖子时骨头“嘎嘣响”说明患有颈椎病

在日常生活中,很多人都有过扭一下脖子便“嘎嘣响”的经历。有些人担心这是得了颈椎病。事实果真如此吗?

如果没有脖子疼痛、僵硬、手麻、走路不稳等症状,只是单纯扭脖子时会出现弹响声,并不能说明得了颈椎病。专家介绍,健康人群偶尔也会出现这种响声,可能是由关节面相互摩擦、关节与韧带碰撞、关节液内的小气泡移位或破裂等引起。

通常情况下,颈椎曲度不良、关节不稳定、肌肉力量弱,扭脖子时就容易出现弹响。此外,随着年龄增长,颈椎及其附属结构出现相应的老化,关节表面可能会变得凹凸不平,关节液也逐渐减少,转动时就可能变涩,从而出现“嘎嘣响”。

扭脖子时有响声虽不能说明一定患有颈椎病,但长此以往,关节吻合性可能越来越差,椎间盘和关节组织退变加速,或将增加罹患各类颈椎病的风险。如果响声频繁出现,或伴随疼痛、僵硬感,就需要引起重视。

那么这类人应如何科学预防颈椎病呢?

如果伴有颈肩部肌肉疼痛、单侧或双侧上肢放射样麻木及头晕、头痛等不适症状,则提示颈椎病变可能已经压迫神经系统,建议前往医院进行相关检查,评估颈椎退变程度。颈椎本身具有一定的弧度,如果医学影像显示颈椎曲度变直甚至反弓,则应在医师指导下及时进行治疗及康复。

如果没有不适症状,只是单纯有响声,医学影像也显示颈椎正常,则建议进行蛙泳、瑜伽、广播体操、坐姿划船等运动,加强颈肩部的肌肉力量,使其更稳定、牢固地保护颈椎。

专家推荐了一个简易有效的锻炼方式:站立或坐直,轻微仰头,双手交叉托住后脑勺往前抵,颈部向后使劲,形成对抗。不要过度后仰,一定要托住后脑勺,在前后方向上对抗,这样才能更有效地锻炼颈项部肌肉力量。这也适合每一个伏案久坐的打工人。建议每次做10—15分钟,每天3次,坚持3个月,可有效改善颈椎功能,减缓老化进程。

误区二:要睡硬板床,床越硬对腰椎越好

要睡硬板床,床越硬对腰椎越好——这个说法在民间广为流传。但真的是床越硬对腰椎越好吗?

在过去,这可能有一定的道理。那时候,各家各户的床大不一样,有的是简易的行军床,有的则是简陋的木板加褥子组合,有的热衷于垫上软塌塌的海绵,总之,一张床可能高低不平、软硬不均。因此,彼时有人倡议睡硬板床,最起码能保证床面是平整的,硬度是一致的。但如今,随着生活质量日益提升,合格健康的床垫产品唾手可得,硬板床便不再是最佳选择。

脊柱是有弧度的,颈椎前凸,胸椎后凸,腰椎前凸,整条脊柱呈S形。专家指出,理论上,能够紧紧贴合脊柱曲度的波浪形床是最有利于支撑和保护脊柱的,如具有塑形功能的乳胶床垫、能够记录身体数据且改变结构的智能型床垫等。

过硬的床垫无法贴合人体脊柱的生理曲度,导致腰部悬空,缺乏有效支撑。睡眠时,腰背肌肉需持续发力以维持姿势,长此以往,容易引发腰部肌肉劳损、僵硬甚至脊柱曲度变直。

建议选择中等硬度的床垫,均匀分散身体压力。平躺时应确保腰部与床垫间无明显空隙,必要时可在腰间垫上枕头。侧躺时,脊柱应保持水平。

除此之外,专家还提醒,要避免长时间“窝”在过软的“懒人沙发”上,因为这时候脊柱会被迫呈C形,与正常S形的生理曲度差异过大,椎间盘和小关节承受“超额”压力,会引起肌肉劳损,加速脊柱退变。

误区三:得了颈椎病腰椎病,只要正骨推拿按按就好

不少人认为,得了颈椎病、腰椎病,只要正骨推拿按按就好了。真的是这样吗?

具体问题应具体分析。颈椎病类型特别多,其中神经根型颈椎病通常可以通过推拿方式进行治疗,但脊髓型颈椎病则不建议用此方式,若强行按摩推拿,则有可能加重病情,更甚者或将导致瘫痪。常见的腰椎病主要为腰椎间盘突出症,腰椎间盘突出比较严重、椎管内占位较大的患者也不建议进行推拿治疗。

临床上针对颈椎病、腰椎病秉持着“阶梯治疗”的原则:症状较轻或处于急性期的,建议立即休息、减少活动,必要时可辅用口服、外用药物进行保守治疗;保守治疗不能缓解不适的,可采取推拿、理疗等措施,但要在专业医师指导下进行;再严重一些的可以打“封闭针”缓解疼痛;更严重的就要考虑微创手术和传统手术了。

专家提醒:一定要在专业医师的指导下进行检查和分型,之后再进行治疗,而不是出现腰疼或者脖子疼就都去做正骨推拿。正骨和推拿只是众多治疗方式中的一种。除此之外,中药、针灸、艾灸、拔罐、针刀等都是较为常见的中医治疗方法。正骨可以“掰”正脊柱关节,推拿可以缓解肌肉紧张,肌肉柔软了确实能有效减轻疼痛。但正骨、推拿并非适合所有类型的颈椎病、腰椎病,应辨证施治,中西医结合治疗手段相结合,各展所长。

暑热渐盛 注重健脾祛湿

◎田晓航 王烁

进入夏季气候模式,气温升高、雨量充沛,容易带来食欲减退、心烦易怒等健康问题,养生防病重在健脾祛湿、清热解暑。

小满节气暑热渐盛,湿热交织,昼夜温差明显,这种气候特点容易导致人体湿热困脾,表现为食欲减退、脘腹胀满、大便黏滞不爽等消化系统症状;或导致暑热扰心,出现心烦易怒、失眠多梦、口舌生疮等心火旺盛表现;气候忽冷忽热还易引发感冒、咳嗽等外感病症,过度贪凉饮冷则可能诱发腹痛、腹泻等脾胃虚寒症状。

小满时节养生防病,在饮食起居上该注意什么?专家说,饮食宜清淡利湿,可用药食同源的薏米、赤小豆等煮粥或煲汤食用,避免过食生冷油腻的食物,以防损伤脾胃、加重湿困;避免久居于潮湿环境中,午间暑热盛时减少外出,早晚天凉时适时添衣;可选择太极拳、八段锦等温和舒缓的运动,避免剧烈运动后大汗淋漓。

根据中医理论,在五行中,夏季对应心脏,暑热易扰心神,因此还应注重情志调养。这一时期宜保持心境平和,避免情绪大起大落;老年人及心脑血管疾病患者应特别注意监测晨起血压和心率变化,保持适度饮水,避免高温时段外出,并随身携带急救药物。

小满时节还可采用中医外治方法来预防和应对常见的健康问题。日常可通过背部的刮痧、拔罐、中药熏蒸以及艾灸足三里、阴陵泉、中脘、脾俞、胃俞等穴位,达到健脾化湿、祛病防病的效果。

正规渠道选购果蔬 并关注检测指标

◎林丽鹂 齐志明

消费者购买水果蔬菜最担心其中有农药残留和微生物污染。果蔬中的农药残留有一条警戒线,即“农药残留限量标准”。我国现行《食品安全国家标准 食品中农药最大残留限量》(GB 2763—2021)和《食品安全国家标准 食品中2,4-滴丁酸钠盐等112种农药最大残留限量》(GB 2763.1—2022)明确规定了586种农药在376种(类)食品中10293项残留限量标准,全面覆盖我国批准使用的农药品种和主要植物源性农产品。2024年全国农产品质量安全监测数据显示,主要农产品农药残留合格率已达98%。在微生物污染防控方面,《食品安全国家标准 预包装食品中致病菌限量》(GB 29921—2021)规定即食果蔬制品中沙门氏菌、大肠埃希氏菌等致病微生物不得检出。

对此,消费者尽量选择正规超市、农贸市场、电商平台等监管严格的渠道选购果蔬产品,可最大限度保障安全。消费者还需特别注意即食沙拉、鲜切果盘等产品的冷链储存条件与保质期,不要食用过期变质产品。另外,不同种类果蔬的清洗方法有一些差异。叶菜类建议流水冲洗后浸泡15分钟,浆果类推荐使用小苏打水清洗,根茎类最好削皮处理。