

腰痛,大多数人在日常生活中都经历过。腰痛发作时,站着、坐着、躺着……怎么样都不舒服。很多人分辨不出,腰痛是腰肌劳损,还是腰椎间盘突出?玉林市中医医院推拿科一区的钟正任医生表示,通过不同的症状分析,可以判断属于腰肌劳损还是腰椎间盘突出。

■记者 唐雪萍

经常腰酸腰痛,怎么办?

医生:避免久坐、加强腰部肌肉锻炼和保暖,可缓解腰部不适

A

两组动作,可缓解腰部不适

“如果经常腰痛,自己又拿捏不准,最好还是去看医生。”钟正任说,如果按压腰部的肌肉,会感觉到很僵硬、有疼痛感,而且压痛点的位置很浅。通过适当的按压或者拍打,酸痛感会减轻,这种情况可能是腰肌劳损。如果疼痛的位置在身体后中心比较深的地方,感觉很疼,甚至弯不了腰,但触摸腰和后背时,并没有明显的压痛点,同时,可能还会出现腿

部麻木等情况,则可能是腰椎间盘突出。除此之外,如果出现突然性的、而且原因不明的腰痛;或者除了腰痛之外,还伴随身体其他部位的酸、麻,可能是其他疾病,也要引起注意。

钟正任支招,如果只是轻微的腰肌劳损,或者因为久坐而导致的腰部不适,简易版小飞燕和五点支撑法这两组动作,可以帮助缓解腰部不适,每天睡前不妨抽空练一练。



一、简易版小飞燕

动作要领:

面部朝下平趴在瑜伽垫上(或床上)。双手撑在地面上,然后用腰背部配合着缓慢抬高上身。抬到最高点后,坚持3~5秒,再缓慢下来。量力而行,重复10~20次。



二、五点支撑法

动作要领:

两腿屈曲,双脚跟着地,双手放在身体两侧。以足跟、双肘、头部当支点,缓慢地抬高背部和臀部。抬到最高点,保持3到5秒,再缓慢放下。量力而行,重复5~10次。

B

注意几个细节,才能养好腰

“日常多注意几个细节,可以避免腰痛等不适。”钟正任建议,大家在日常生活里要避免久坐,因为人坐着的时候,腰部承受的压力比站着的时候最大8.9倍。上班族工作1小时就要休息5~10分钟,站起来走动一下。尽量少弯腰,特别是不要弯腰提或抬重物,可以先下蹲,保持上身挺直,再慢慢把东西提起来。不能避免的弯腰动作,如洗脸、刷牙等,则尽量减少弯腰的时间。再者,要控制体

重,因为体重越重,腰椎间盘突出所受到的压力越大。赘肉就像是挂在腰上的沙包,增加了腰椎的负担。还有,应加强腰部肌肉锻炼,倒走、瑜伽、慢跑、游泳等都可以锻炼到腰部肌肉。如果实在没时间,每天抽空练练上面2组动作,也有一定效果。最后,要加强腰部保暖,因为寒冷或潮湿也会引起腰部小血管收缩、肌肉痉挛,使椎间盘压力增加。



养生保健操 补肾固精通经络

随着物质条件的改善,人们生活方式发生了变化:碳水化合物、脂肪、食盐摄入过多,体力活动减少等,这些变化导致患慢性肾脏病的人也越来越多。骨伤科医师介绍,为了有效预防肾脏疾病,一定要保持好的心态,坚持锻炼和合理的饮食结构。平日还可以学习一些简单力行的养肾保健操,对预防和控制肾脏病有一定好处。

腰部按摩操:两手掌对搓至手心发热后,分别放至腰部,手掌向皮肤,上下按摩腰部,至有热感为止。可早晚各一遍,每遍约200次。此运动可补肾纳气。

脚心按摩法:每日临睡前用温水泡脚,再用手互相擦热后,用左手心按摩右脚心,右手心按摩左脚心,每次100下以上,以搓热双脚为宜。此法有强肾滋阴降火之功效,对中老年人常见的虚热症效果甚佳。

以上运动方法,经过一些重要的养肾穴位,如腰部的肾俞穴、命门穴,脚心的涌泉穴等,所以,经常锻炼有补肾、固精、疏通经络的功效。但如有不适,请立即就医。(黄志群)

吃糖可以增加脑力吗?

经实验证明,吃少量的糖的确可以提升脑力。有人开玩笑说,穷人家的孩子比较聪明。科学家发现,吃糖类能刺激脑的活动,而蛋白质则是阻止脑活动的化学物质。这里起关键作用的是5-羟色胺,而它能刺激脑神经原的活动,但是蛋白质只含有很少量的色氨酸。这也就证实了:穷人家的孩子以粮食为主食,而粮食的成分主要是糖类(淀粉),富人家的孩子则是吃蛋白质多的肉类较多,相对来说进食糖类食物自然要少。但是吃糖也有很多讲究。不是每个人都适合吃糖的。

首先,根据饮食指南来说,每天摄入的糖分的含量是30克,大约是一碗米饭中的糖分含量。所以不必另外增加糖分的摄入。

其次,有一部分人,要尽量少吃糖。比如,糖尿病患者、风湿病患者、有急性传染病的人、皮肤病人、肝病患者、有高血脂和高血压的病人、肾炎患者。(湘湘)