

错误坐姿 让你脊柱受损

长期低头伏案工作的白领，经常会觉得脖子痛、肩痛、背痛、腰痛……以至于有些人以为自己患上了颈椎病，脊柱外科教授戎利民表示，80%的人一生中颈椎会有这样那样的不适，但不一定是脊柱病，就算是脊柱病，也只有15%左右需要做手术。

弯腰驼背写字、跷腿很伤脊柱

脊柱包括颈椎、胸椎和腰椎。据介绍，最常见的脊柱疾病是退行性疾病，好发于颈椎和腰椎，胸椎不常见，这与颈、腰椎活动度高有关。另外，人体的正常老化不一定会导致退行性疾病。

戎利民称，目前脊椎病患者者越来越多，临床资料表明，该类疾病趋向年轻化，主要发生在办公室OL、不良姿势的青少年和开车族身上。

他们绝大多数都以坐姿进行工作。办公室OL和青少年长时间的低头伏案加之姿势不正，导致了颈、背、腰等部位疾患的发生。日常生活中，由于工作、生活的疲劳加之卫生常识的欠缺，通常习惯的站、坐姿势呈放松状态，比如弯腰驼背写字或跷腿，这些姿势使颈、胸、腰椎无法保持正常的弯曲度，从而导致颈椎病、颈背肌筋膜炎、

腰肌劳损、腰椎间盘突出症等病变的发生。此外，开车族由于长期在坐位上处于颠簸状态，腰椎间盘承受的压力较大。如此长期反复的椎间盘压力增高，可加速椎间盘的退变或突出。

重手法按摩“没病按出病”

常坐办公室的王小姐，只要感觉颈椎、腰椎不舒服，就喜欢去按摩中心按几下，希望有效松解一下肌肉的紧绷状态，预防由于肌肉牵扯导致的颈背部疼痛。戎利民表示，找没有医疗资质的机构进行重手法按摩弊大于利，有可能“没病按出病来”。他解释，长期重手法按摩的机械刺激，可以导致背部筋膜增厚，肌肉继发性萎缩，劳损更加难以化解。有些重手法按摩甚至会导致急性间盘巨大突出，严重者瘫痪。如果是日常以舒缓疲劳为目的的按摩，在专业的按摩中心即可进行；如果涉及疾病治疗康复的按

摩，尤其是脊椎方面的治疗，市民应该到正规的医院医治。

“很多颈、腰椎不适，通过适当的休息是可以恢复的。”戎利民建议，长时间固定一种姿势工作时，要定时改变姿势，多站起来走一走。当脖子和腰不舒服时，减少面对电脑的时间，加强运动，一般情况下疼痛都可缓解。平时坚持游泳和慢跑，对脊柱病能起到预防作用。冬季还要避免腰部受风、寒、湿或外伤。

有了颈腰椎病仅15%需手术

脊椎出现哪些症状才需要治疗呢？戎利民表示，80%的人一生中颈椎会有这样那样的不适，但不一定是疾病。只有当出现躺在床上痛、下肢感觉到放射性的神经痛、出现长期反复疼痛等症状时，才需要马上就医治疗。若只是早上感觉酸胀且只是短期内有疼痛，无需过分紧张。“也不是所有的脊柱病都需

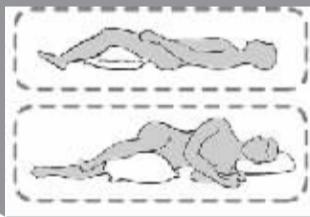
要手术，仅15%左右患者在出现了脊椎神经功能障碍，经康复理疗、吃药、锻炼等保守治疗效果不好的情况下，才需要进行手术治疗。”

当被医生诊断认为需要做手术治疗时，还是要接受手术，不要讳疾忌医。据了解，目前脊柱手术可以采取微创手术。微创手术的方式很多，可借助介入技术、经皮技术、小切口技术及内镜技术。微创手术可以更精准，创伤最小、恢复更快。“不过，不是所有医疗机构都有能力开展以上全部技术，有的医院只能掌握其中一两种技术。”戎利民称，要提防一些医院以“微创”作噱头，待病人住院后再以“不适合做微创手术”为借口转为开放式手术。有的医院甚至在没有掌握微创手术技术的前提下硬着头皮做微创手术，可能会造成悲剧。所以，病人不妨多咨询几家医院，看看是否需要做手术以及是否适合做微创手术。

(余燕红)

Tips

如何护脊，你懂吗？



卧位

尽量睡硬板床，仰卧时膝微屈，窝下垫一小枕头，腰部自然落在床上。侧卧时屈膝屈髋，一侧上肢自然放在枕头上。



提物

提取重物时屈膝下蹲，腰部垂直，用下肢伸展的力量抬起物体。

坐位

坐位时腰部挺直，椅子要有较硬的靠背。椅子腿高度与病人膝关节的高度相等。坐位时，膝部略高于髋部，若椅面太高，可在足下垫一踏板。腰后置靠垫以维持腰椎的生理性前凸，可减以腰椎间盘的压力，或椅背后倾110度对腰椎间盘的压力减少。

浴后穿袜子暖全身 水温调低点能解乏

洗澡也能养生祛病



浑身酸痛、眼睛疲劳、手脚冰冷……这些“小毛病”没必要吃药，但也不能“放任不管”。其实，通过洗澡就能解决这些难题，日本株式会社“BATHCLIN”温

泉入浴指导员、睡眠改善师石川泰弘向大家介绍了几个洗澡法，助你洗出健康。

手脚冰冷：洗澡后冲下冷水。温热的水能刺激血管扩张，改善

血流状况，可以从里到外暖身活血。具体做法是在入睡前2小时用38℃~39℃（夏天用37℃~38℃）的水泡澡20~30分钟。泡澡时，水浸到肩头即可，如果条件不允许，可以在洗澡后将脚放在冷水中冲一下后拿出，使扩张的血管受冷水刺激收缩，从而把热量“封闭”在体内，令升高的体温保持更长时间。需要提醒的是，洗完澡后要穿上袜子，以免热量从脚底散失。

身体水肿：洗澡时屈伸脚踝。水肿就是本应排出体外的水分蓄积在体内导致的。可以在39℃~40℃的水中泡15~20分钟，水漫到肩头即可，利用水压来消除水肿；若嫌麻烦可以在洗澡时做一些脚踝屈伸活动，如转动脚腕、弯曲脚趾等，还可以对足底和膝盖做一些按摩，都能促进血液循环，改善水肿。

肩颈酸痛：洗澡时耸耸肩。上网、打字时间久了容易肩颈酸痛，此时可以用40℃~41℃的水泡10~15分钟，水位要到脖子，能促

进人体排出积蓄在血液里的乳酸等物质，缓解酸痛；还可以在洗澡时做一些耸肩活动，缓解肌肉紧张，如果眼睛酸胀，还可以用温热的湿毛巾敷眼睛，有缓解视疲劳的效果。

身体疲累：水温别太高。有时累得一动也不想动，洗个澡会让你睡得更香，隔天神采奕奕。具体做法很简单，用39℃~40℃的水洗澡10~15分钟后，感觉体温稍有下降时再上床睡觉，会使人很快进入深度睡眠。需要注意的是，水温不能过高，否则会令心跳加速，反而导致身体更加疲倦。

心情郁闷：给水加点香味。洗澡可以放松身体，心情也会随之变好。具体做法是将味道清新的浴液倒入水中，水温控制在39℃~40℃，浸泡全身或冲洗15~20分钟。水会让人有种飘飘欲仙感，有放松身心的效果。需要提醒的是，不要在大吃一通之后进行，饭后半小时内洗澡会令血液难以集中到胃肠，影响消化。(姚力杰)



冬至后 做做“养肾功”

冬至是冬季的第四个节气，从冬至起到翌年的惊蛰，是一年中最寒冷的时段。

从冬至开始后，人体容易发生冻伤、上呼吸道感染等疾病，应及时增添衣裤，注意保暖，养生重点讲究“防寒养肾”，即注意防寒保暖，并养护肾脏。随着气温的降低，应逐步增加衣物，头、脚、背腰是相对容易受凉的部分，尤要注意这些部位的保暖。此外，冬季是护肾、养肾的季节，日常生活中可适当增加一些“养肾功”，如多按摩腰部，双手相搓，以略觉发热为度，再将双手置于腰间，上下搓摩腰部，直到腰部感觉发热为止。搓摩腰部，实际上是对腰部命门穴、肾俞、气海俞、大肠俞等穴的自我按摩，而这些穴位大多与肾脏有关。待搓至发热之时，可起到疏通经络、行气活血、温肾壮腰之作用。

天气转寒后，在饮食上也应以温肾壮阳，增加热量为主，加强机体的抗寒能力。多增加碳水化合物、脂肪的摄入，多摄取一些温补性的食物，如羊肉、狗肉、牛肉、鸡肉、猪肚、乳鸽、鹌鹑、黄鳝、板栗、燕麦、高粱、红枣、核桃、龙眼、生姜等。避免生冷、寒凉食物及冷饮等，如蚬肉、蚌肉、螃蟹、田螺、绿豆、绿豆芽、柿子、香蕉、西瓜、猕猴桃、冰啤酒等，以免损伤脾阳、肾阳。

(郭丽娜)

皮肤干燥易吸收

冬天用达克宁 效果更好

脚气是一种常见的皮肤病，不少人在夏季易发作，而在冬季症状不明显时，就忽略了治疗。实际上，冬季正是治疗脚气的大好时机。

夏季脚会大量出汗，外涂药物常会随汗液流失，降低治疗的效果。此外，夏季潮湿温暖的空气环境更利于真菌的繁殖和蔓延，使真菌难以被彻底杀死。而冬季双脚可长期保持干燥，有利于药液渗透到足部皮肤的深层，在用药治疗时取得更好的效果。因此，冬季脚气治愈率可达到90%以上。

正确地使用药物方法是：在医生的指导下，白天在患处涂抹达克宁乳膏等药物，每日2次，用塑料薄膜将足部包裹一段时间，使药物深入皮层，促使厚皮剥脱。

晚上，需配合用足癣散泡脚，每次不应少于1个小时。泡脚前，可到医院将脚上的老茧去除，使药液渗透进皮肤深层，以杀灭深层的真菌。冬天用药物治疗脚气时，不管症状是否明显，想趁此起到较好的治疗效果，要坚持用药至足够的疗程，一般需坚持2~4周，切勿半途而废。

大家在用药的同时，还应注意个人卫生，尤其是鞋袜的卫生，避免再次感染。如有皮肤裂口，可涂抹龙胆紫药水(红霉素软膏或百多邦)，消毒(防感染)促进伤口或裂口愈合。

(摘自《生命时报》)