

# 人老腰先老 四种情况常发生



## 35岁起骨骼开始老化

如何了解自己腰椎的健康情况?首先要对骨骼和腰椎变化有科学专业的认识。

有研究发现,我们的骨骼是从35岁开始老化。在我们的一生中,老化骨骼总是被破骨细胞破坏,由造骨细胞代替,这个过程叫骨转换。儿童骨骼生长速度很快,只消2年就可完全再生。成年人的骨骼完全再生需

要10年。25岁前,骨密度一直在增加。但35岁骨质开始流失,进入自然老化过程。

椎骨中间的骨骼会萎缩或者碎裂,腰椎退行性病变加剧,极易腰椎间盘突出。而椎间盘最主要的成分是水,这种物质从20岁就开始减少,负责维持椎间盘弹性的蛋白多糖开始减少的时间下限是30岁。

## 久坐不利腰部 4招可以自测

骨科专家表示,工作中要保持正确的姿势,保持单一姿势一段时间后就要按摩腰腿部位,或做一下体操缓解肌肉紧张。白领尤其要注意久坐对腰不利,建议下午或晚上回家少坐着看电视,多起身活动。

以下四种情况,如果有一项经常发生,就说明腰椎出现问题了,应该引起重视。

- 1.如果腰痛,轻轻咳嗽几声,发现腰痛加重了。
- 2.熟睡一夜后腰痛仍没有缓解;向左侧卧如胎儿状时疼痛仍不能减轻。
- 3.平躺坐起,双腿因为疼痛而伸不直。
- 4.平躺,将双腿的膝关节伸直并抬高,抬到一半就疼痛难忍。



## 可有针对性锻炼腰背肌肉

目前腰部没有疾病并非意味着高枕无忧,专家表示,有目的地加强锻炼腰背肌肉,才能更有效预防腰椎病。如果腰背肌发达,那么就等于在腰上缠上了一块天然的护腰带,可对腰背部起到重要的保护作用。

有数据显示,70%左右的腰椎病人都

脊椎椎间盘突出的,可以通过锻炼腰背肌肉减少椎间盘突出。游泳是个非常好的锻炼方式。此外,可以到健身房选择那些专门锻炼腰背肌的器械。另外,五点支撑法(平躺,以头顶双肘和后跟支撑体重成拱桥状)和倒走法(充分锻炼腰背肌肉)也不错。

## 出现疼痛切忌自作主张

腰椎出现疼痛不能忽视,更不能自作主张,采用一些所谓的民间偏方,而是应该到专科医生处正确分辨身体的疼痛症状,使用专业有效的药物和治疗方式。此外,对于腰椎病而言,保证休息非常重要。这能够使身体各部位积聚的紧张压力得以释放,保证身体协调性,减少发生各种急性疼痛的机会。

专家表示,运用理疗等物理手段可以有效缓解急性疼痛,而平常的调养更为重要。如陈李济舒筋健腰丸等,能针对腰间盘问题的病因病理,在400年前古代验方的基础上运用现代药效学及临床研究方法精选药物,不仅能止痛止麻,也能强筋健骨。

(杨澍)