

坐一会儿腰就痛，是腰椎间盘突出症吗？

随着社会节奏的加快，人们工作压力持续加大，尤其是办公室的白领们，由于久坐，往往腰背部出现不适，甚至患上腰椎间盘突出症。近年来腰椎间盘突出症患者的平均年龄逐渐下降，引起了不少年轻人的恐慌，很多人甚至没有腰椎间盘突出症，由于腰背部出现一点点的不适或者疼痛，就怀疑自己得了这种疾病。实际上，腰椎间盘突出症只是腰痛的其中一种原因，当腰痛只是局限在局部，没有发生腿部或者臀部的放射性疼痛时，腰椎间盘突出症的可能不大。那如何自我判断有没有腰椎间盘突出症呢？

如何自测是否有腰椎间盘突出症？

首先平躺在硬质平面上，可以是铺在地面上的瑜伽垫，也可以是硬板床上，全身保持放松，将我们的双腿伸直。此时，需要一名助手依次将你的左腿与右腿抬起来，在抬起的过程中，膝关节需要保持伸直。如果说，当任何一条腿在抬起后，与所躺的平面还没到 60° 时，便已经出现了小腿或者臀部的疼痛、麻木等阳性表现，那么说明被测试的人有很大可能已经患有腰椎间盘突出症，需要前往医院做进一步的检查。需要注意的是，当测试中出现小腿或者臀部的疼痛、麻木时，应立即停止测试，避免对神经的过度损伤。

当没有条件躺下来时，也可以坐着完成这项检查。助手握住被检查者的一侧脚跟，逐步伸直膝关节，并向上抬起下肢，当椎间盘突出压迫到神经时，患者会反射性地把身体后仰、伸直髋关节来缓解坐骨神经痛。

通过以上方法可以对自己是否患有腰椎间盘突出症做一个初步简单的自测。这项检查的阳性表现在发生率最高的腰 4-5、腰 5 骶 1 节段的腰椎间盘突出症中最为常见和最具有特征性。当然，即使测试中没有出现上述的症状，但是如果腰背部的疼痛持续，甚至越来越重，也是应该前往医院进行就诊。

经常腰痛怎么办？

对于“久坐一族”，如果经常坐一会儿，或者久站、弯腰就腰痛，卧床休息后腰痛减轻或消失，热敷、按摩等保守治疗后也能暂时缓解，那有可能患上了“慢性非特异性腰痛”。这种腰痛可能持续很长时间，甚至 12 周以上，到医院拍片子也没发现器质性问题，体格检查发现疼痛部位存在肌张力增高或明显局限性压痛点（扳机点）。那么你可能需要减少久坐时间，保持适当的运动，如果还能做一些专门增强腰背肌力量的训练，那就更好了，这不但能减少腰痛发生的频率，还能预防腰椎间盘突出症。

办公时注意每隔 1 小时左右就起身活动一下，注意正确的坐姿，不架“二郎腿”。世界卫生组织更建议成年人每周至少抽出 2 天进行中等强度的运动。

下面，再给大家介绍几个锻炼腰背部肌肉的动作，在家里即可锻炼，希望大家坚持锻炼，远离腰腿痛。

1. 仰卧位直腿抬高

锻炼内容：髂腰肌、股四头肌、腹直肌、腹内斜肌、腹外斜肌、腹横肌

平躺与地面平行，一只腿抬高到 60 度以上，放下，另外一只腿同样动作，双腿交替进行。

此节要点：上述动作连续重复 16 次，腿放下时，膝关节不能屈曲。

2. 卧位双腿抬高

锻炼内容：腹直肌、腹内斜肌、腹外斜肌、腹横肌、髂腰肌

平躺与地面平行，双腿一起抬起，尽可能到与地面保持 90 度，腰椎部发力。双腿放下恢复原位。

此节要点：上述动作连续重复 8 次，腿放下时，膝关节不能屈曲。

3. 背桥五点支撑

锻炼内容：竖脊肌、多裂肌、腹直肌、腹内斜肌、腹外斜肌、腹横肌

双腿并拢弯曲，双手放在身体的两旁做支撑作用。抬高背部和臀部，呈搭拱桥姿势。保持数秒后，放下。

此节要点：上述动作连续重复 2 组，每组重复 8 次。腹部尽量向上提，尽量使肩、髋、膝位于一直线，保持拱桥姿势超过 5 秒钟。

4. 小燕飞头胸后伸

锻炼内容：竖脊肌、多裂肌
平趴与地面平行，双手交叉放置背后。腰椎部发力，抬起头和胸，背部尽量后伸。坚持数秒，放下。

此节要点：上述动作连续重复 2 组，每组重复 8 次，胸部尽量离开床面，保持头胸后伸姿势超过 5 秒钟。

5. 小燕飞整体后伸

锻炼内容：竖脊肌、多裂肌、臀大肌

平趴与地面平行，尽量后伸右手和左腿，抬高 30 度，放下，再换左手和右腿。中间可休息 10 秒。

此节要点：上述动作连续重复 16 次，前臂尽量前伸，大腿尽量抬高。

6. 平板支撑后抬腿

锻炼内容：竖脊肌、多裂肌、三角肌、臀大肌、股二头肌、腹直肌、腹内斜肌、腹外斜肌、腹横肌

平趴与地面平行，双手与肩同宽，用手臂撑起身体。做平板支撑状，交替将腿部缓缓抬起，放下，恢复原位。

此节要点：上述动作连续重复 8 次，保持头、肩、髋、踝维持一直线，大腿尽量后抬高。

复旦大学附属中山医院

健康养生

责任编辑：郭 爽

微博：<http://t.xinmin.cn/guoguo11>

邮箱：

9773859@qq.com

热线电话：22897276



小宝宝咳嗽，该如何咳出痰

冬季天气干燥又寒冷，不少孩子受凉后又开始咳嗽了。1 岁左右的孩子不能像大人一样将痰咳出，再加上他们自身气管、支气管又比较狭小，容易使得痰液和病菌积聚到气管和肺内。那么，宝宝咳嗽痰多咳不出该怎么办呢？

1. 多喝水。多喝水不但可以保持口腔、鼻黏膜的湿润，缓解不适感，还可稀释痰液，有利于黏稠痰液的排出。因此宝宝咳嗽时，家长可以给孩子多喝水。母乳、配方奶、流质的食物（如粥、汤）等都是补液的方式，少吃甜食和冷饮。

2. 拍痰。当宝宝咳嗽有痰时，可将其竖着抱起拍背排痰。家长将一只手握成空拳，然后在宝宝前胸和后背（即左右肺部的位置）由下到上有序地拍打，尤其是在宝宝背部和胸部的下方痰液更易积聚的地方。家长保持手呈空掌，适当用力度，每侧拍 3 至 5 分钟，每日拍 2 至 3 次。痰液咳出后立即擦净周痰液。若宝宝没有将痰咳出，而是咽了下去，也不必太过于担心，因为人体消化道内有许多消化酶和酸性液体，同样可以灭菌和清除异物。

3. 垫高。如果宝宝入睡时咳个不停，可将其头部稍微垫高一点，并左右侧轮换着睡，这样有利于宝宝呼吸道分泌物的排出及缓解咳嗽症状。

4. 加湿。宝宝咳嗽厉害时，可通过水蒸气吸入止咳法，借助潮湿的空气助其清除肺部黏液而平息咳嗽。如果室内空气比较干燥，可在室内放一盆水或挂一条湿毛巾，也可适当使用加湿器，使用加湿器时要注意时间不要太长。

5. 雾化。雾化治疗是将药物经吸入装置分散成悬浮于气体中的雾粒或微粒，通过吸入方式使药物沉淀于呼吸道。与口服用药相比，雾化吸入治疗可在减少用药剂量的同时使药物直接抵达患处，降低了药物的全身副作用，且疗效显著。

如果痰液比较多，宝宝咳不出来，可适当在医生指导下使用一些具有祛痰功效的药物。

最后，如果孩子在咳嗽时出现有声嘶、犬吠样咳嗽，或者是一次呼吸就连续咳嗽很多声，在吸气时还可听到“嗜嗜”声音等，应警惕孩子可能患上喉炎，需及时带孩子去医院，以免延误病情。

摘编自《中国妇女报》

运动员用的“彩色胶布”普通人能用吗？

相信热爱运动或经常观看体育赛事的朋友经常能看到这样的场景，运动员的肩、肘、膝等关节上贴着花花绿绿的胶布。这些“彩色胶布”有什么作用呢？对于我们普通的运动爱好者，用得上这种“彩色胶布”吗？

彩色小“胶布”的大作用

其实，运动员身上使用的这种“彩色胶布”叫做肌内效贴，简称肌贴。由于肌内效贴有一定的黏弹性，还有特殊的凝胶纹路，所以它会增加皮肤和深层软组织之间的间隙，起到促进静脉和淋巴回流的作用。促进回流之后，软组织会迅速消肿，所以肌贴的主要作用就是消肿止痛。

不仅如此，随着时间的推移和技术发展，肌贴还可以供一些慢性

肌肉劳损、慢性韧带松弛的患者使用，有稳定肌肉和关节的作用。

同样是止痛 但肌贴≠膏药

有时候我们的肌肉或关节损伤了，很多患者会选择贴一些传统的膏药来止痛。那么，问题来了，同样是缓解疼痛，传统的膏药和这种运动员用的彩色肌贴有何不同？

传统的膏药里面含有药物成分，通过药物在皮肤表面吸收来消肿止痛；而肌贴一般不含药物成分，利用肌贴本身的弹性和特殊的凝胶纹路来收缩皮肤，起到消肿止痛的效果。

正因为肌贴中不含药物成分，所以受到专业运动员的青睐。

普通运动爱好者也可用肌贴

肌贴这么好，咱普通人能用吗？

答案是：可以，但是需要在专业医生或康复治疗师指导下使用。

爱好运动的人群，如果出现急性软组织损伤、肌腱和韧带劳损、关节不稳定，也是可以用的。但是一定要有专业的人士来帮忙，由专业的医生或康复治疗师，来进行肌贴的治疗。

生活中常见的颈椎病、网球肘、肌腱炎，以及腰肌劳损、韧带拉伤、韧带撕裂等多种情形都可以使用肌内效贴。

肌内效贴主要是靠调整贴部的张力大小来起作用，因此使用时需要根据不同的病症以及受伤部位面积的大小来选择贴布的大小和贴的方式，以确保达到合适的张力程度。

当心使用不当 造成更大伤害

由于普通人不具备判定皮肤内

部具体伤情的能力，如果贴得不合适，不仅效果不好，还可能贴出问题。

例如急性的软组织炎症，贴肌贴让皮肤的张力得以缓解，但如果贴得过紧，皮肤张力过大，反而会加重皮肤的损伤。同时，贴肌贴的本意是缓解肌腱和韧带的张力，如果粘贴方式有误，反而会增加肌腱和韧带张力，加重劳损。此外，对于关节松弛的患者，如果贴肌贴的位置错误，原本稳定的部位增强了，相对的，不稳定的部位就变得更加松弛，反而不利于关节的稳定性。

在这里还要提醒大家，肌内效贴只有缓解作用，并没有治疗作用，千万不要因为长期依赖肌内效贴而延误了正规的康复治疗，导致病情加重。

摘编自《北京青年报》

你会“吃素”吗？以下要点要记牢

如果搭配得当，素食可以满足人体营养需要。但要做到这一点，需要足够的营养学知识和相应的食物供应条件。

没有哪一个特殊生理阶段的人不能吃全素。对于不同群体，关键在于进行有针对性的、科学的合理搭

配。

食物没有好坏之分，关键在于食物搭配和饮食结构是否合理，只吃素食不一定就比适当的荤素搭配更健康。

研究证明，与中国传统的植物性食物为主的饮食结构相比，动物

性食物为主的西方饮食结构更易引发心血管病、癌症、糖尿病等慢性病。

营养学家提倡“平衡膳食”，倡导以植物性食物为主，适当搭配动物性食物的饮食模式。

吃不吃素是个人选择，不提倡

也不反对人们吃全素，但让全人类都吃素不是我们的方向。

吃素不一定能减肥，关键是能量平衡；运动是绝不可忽略的健康要素，吃与动两者同等重要，提倡吃动两平衡。

摘编自《人民日报海外版》