

十人九腰痛 测测你是哪种腰疼

□张冕

长期久坐、缺乏锻炼、外伤引起的肌肉拉伤、骨质疏松、肾结石、妇科病等，都使腰疼成为现代社会的多发病、常见病。由于引发腰疼的原因不同，其种类也很繁多，日常我们可以通过自我检查来判断属于哪一种，从而对症治疗。

快速自我检测 判断属于哪种腰疼

能摸到、有压痛——腰肌劳损

腰肌和腰背筋膜疼痛，位置相对比较浅，如果感觉腰疼，而且能摸到，按压时有疼痛感，往往可能就是腰背筋膜炎（即腰肌劳损）。腰肌劳损重在预防：首先，应重视避免容易引起“闪腰”的动作；其次，一旦腰部扭伤必须休息，防止脊柱不断活动，干扰损伤软组织修复；最后，日常生活和工作中必须保持良好的姿势。

位置很深、活动受限——腰椎间盘突出问题

当椎间盘出现问题，其疼痛位置在身体后中心比较深的地方。感觉很疼，甚至活动受到限制，弯不了腰。但触摸腰和后背时，并没有很疼的压痛点。这往往是椎间盘突出引起的牵扯痛，或小关节功能紊乱引起的疼痛，确诊需要借助CT或核磁共振。

腰疼并伴随下肢放射痛——神经受累

所谓的放射痛就是沿着腰一直到大腿、小腿，甚至足背、足底一条线的疼，或有麻木、踮脚走不了路、下肢无力等症状，这些情况都可能是神经受累所致。此时千万不要强忍着，需要去医院检查压迫程度及压迫位置。因为神经受累导致的腰疼后遗症相对较多，干预得越晚，疗效可能越差。

待着不动也疼——须排除肿瘤可能

出现不明原因的腰疼，又找不到特殊的压痛点，夜间睡着时也疼得厉害，处于舒适、放松的休息状态时仍然很疼，必须及时到医院排除是否为肿瘤，以免延误治疗。



要想养出好腰 别忽视日常保健

俗话说，“十人九腰痛”，要想养出好腰，日常生活中除了需要得到医生的帮助外，患者要特别注意自我保健，可适当进行功能锻炼。

锻炼方式1：
小燕飞
人呈俯卧位，双手背向放好，头尽量向上翘，然后放松。做这个动作时，不能屈膝，每天早晚各1次，每次10分钟左右，时间、强度因人而异。

锻炼方式2：
五点支撑、平板支撑
背部支撑力一旦不足，身体

就容易发生僵硬、椎间盘功能退化。建议每天睡前做五点支撑训练：仰卧在床上，屈肘屈膝，以头枕部、双肘尖、双足底着床，将臀部及腰部尽力抬高离床面，3~5秒为1次，每天50次。

平板支撑对保护腰部、提高腰部肌力也有一定帮助。俯卧，两肘打开与肩同宽，肘关节支撑于地面，上臂与躯干尽量保持90度。两脚尖并在一起减少支撑面积。颈部自然伸直，眼睛看向前下方，挺胸，使头、肩、髋和下肢等部位保持在同一平面，腹部肌肉、盆底肌收紧，使脊椎骨处于自然生理弯曲的形态。自然呼吸，不要憋气，髋关节不能下落或向身体两侧倾斜。

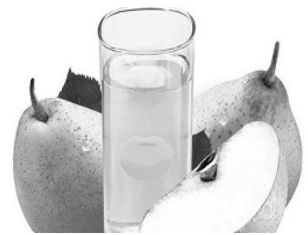
锻炼方式3：
向后抬腿
趴在床上或站立趴在墙上，让脚、腿向后使劲，左右腿交替进行，以感觉到后背肌肉收缩、拉紧，整个身体向后弓为最佳状态。

锻炼是一个长期过程，要慢慢协调肌肉的稳定性，不仅能减轻腰疼，还能延缓椎间盘退变速度。不过，腰疼急性炎症期，不主张做功能锻炼，可能会加重症状。此时需要充分休息，最好卧床。当炎症被控制住、疼痛减轻后，才是做功能锻炼、减少病情复发的最佳时机。

【健康红绿灯】

绿灯

喝酒前来一杯梨汁



研究发现，梨除了含有大量的钾、纤维素等营养物质，以及能辅助降低胆固醇外，还具有解酒的能力。梨所拥有的消炎特性，可以降低大量饮酒带来的危害。专家表示，喝酒前喝梨汁，能帮你解酒，但还没有证据证明喝酒后再喝梨汁也会有功效。

吃白肉可预防肝癌



研究人员在1956至2013年对近50万名参试者的多项相关研究进行了综合分析，结果表明，多吃白肉（鸡肉等）和鱼肉可使原发性肝癌（HCC）危险降低22%至31%。不过，研究人员表示，没有证据表明，吃红肉、加工肉类或肉类总摄入量过多会增加肝癌发病危险。

红灯

爱上火的人少吃枣



爱上火的人体质偏热，经常出现便秘、口臭、咽喉牙龈肿痛等上火症状，而大枣性味甘温，偏于温补，若大量食用，犹如火上浇油。

鱼不宜久放冰箱中



家用电冰箱的冷藏温度一般为-15℃，最佳冰箱也只能达到-20℃，而水产品，尤其是鱼类，在贮藏温度未达到-30℃以下时，鱼体组织就会发生脱水或其它变化，如鲫鱼长时间冷藏，就容易出现鱼体酸败，肉质发生变化，不可食用。因此，冰箱中存放的鱼，时间不宜太久。

生活资讯

北京市总工会 职工大学招生啦

近日，笔者从北京市总工会职工大学了解到，该校2015年成人高考招生正在火热进行中，招生专业包括行政管理（专升本）、人力资源管理、建筑工程管理、社会工作、工商企业管理、市场营销、会计电算化、物业管理、物流管理9个专业，学制均为两年半。单位集体报名或推荐报名，还可享受学费优惠。

北京市总工会职工大学是国家教育部批准备案的成人高校，学校集科研、教学、培训于一身，具有完善的现代化教学设施，师资雄厚，治学严谨，先后被国家教育部、中华全国总工会、市政府、市教委授予“全国成人高等教育先进学校”、“先进职工大学”、“北京市成人高等学校示范校”等称号。学校交通便利，设施精良，实为广大考生求学的理想院校。

报名时间：8月31日至9月5日网上报名，9月11日至14日现场确认，10月24日至25日考试。

报名地址：北京市西城区陶然亭路53号北京市总工会职工大学北楼116室

乘车路线：地铁四号线陶然亭站下车，59、40路自新路口东下车

咨询电话：63525061
微信号：67573433 **QQ号：**67573433

学校网址：www.ghgy.com.cn



今年本市6人因狂犬病死亡

被犬咬伤莫存侥幸心理 必须及时接种疫苗

□本报记者 黄葵

昨天，北京市疾控中心副主任庞星火通报了近期的狂犬病事件，8月初，海淀区发生一犬伤多人事件，被咬伤者年龄从21岁至62岁，都是腿部被流浪犬咬伤，目前伤者已全部接种狂犬疫苗，仅一名狂犬病人病情发作，目前正在救治中。从以往的情况来看，狂犬病发病后百分之百死亡，这名患者的情况也不容乐观。今年北京市有6人因为狂犬病死亡，比去年同期翻了一番。

据介绍，今年本市报告的狂犬病病例分布在6个区，其中延庆、通州、平谷、丰台、海淀分别有1例，朝阳区有2例；病例发病的时间集中在最近一段时间，

其中6月3例，7月2例，8月1例；所有病例均未接种过狂犬病疫苗和被动制剂；病例通常在发病后2至5天内死亡。与此同时，本市今年还出现了7起一犬伤多人的事件，总计致伤39人。7起事件全部由流浪犬造成，每起致伤人数3人至10人不等。这些被犬咬伤者由于及时接种了狂犬疫苗，目前尚无发病报告。

去年，本市动物致伤登记人次数为153978人次，今年1至6月则达到82003人次，比去年同期上升9.32%。疾控部门表示，目前北京市养犬数量越来越多，但犬的免疫接种率仍然比较低，因此北京仍然是狂犬病传播的高风

创业服务 惠及社区妇女

近日“服务创业服务”妇女之家项目落户大栅栏延寿街社区，街道妇联与制衣厂家联手为市民搭建社会公益平台，帮助社区妇女掌握创业创新新技能，礼仪专家为妇女们讲解中国服饰礼仪。

本报记者 孙妍 摄影报道

险地区。

疾控部门提醒，狂犬病为人畜共患的急性传染病，现在依然是可防不可治。夏季人们穿着单薄，但天气闷热，犬类动物易烦躁，是动物致伤高发季节。建议市民此时不要与猫、犬等宠物过分密切接触，尤其不要让宠物舔人的口腔、眼睛等粘膜。如果被犬咬伤后不要存在侥幸心理，一定要及时规范处理伤口并全程接种疫苗。现在北京市共有113家狂犬病免疫预防门诊，分布在16个区县。门诊的名单及地址、电话可以通过登陆北京卫生信息网或拨打12320北京市公共卫生热线查询。