

冷空气过境 女性小心腰痛突袭

□程菊珍

人的形体最重要的是脊柱,它是全身的支柱,人可以直立、行走,可以做各种劳动,都离不开脊柱的支撑。

在脊柱中最重要的是腰,腰在全身负重中起着“承上启下”的作用。为保持身体的姿势,腰的负担最大。在40—50岁以后,腰痛的人明显增加,特别是女性,患有腰痛的更多。女性腰痛与内分泌激素有关,女性的肌肉和脂肪的分布显然与男性不同,女性具有婀娜的体型、优美的曲线和匀称的“三围”比例,这些都是女性体内雌激素作用的结果。除此之外,女性激素还使女性的肌肉、韧带具有特殊的柔韧性。正因为骨与骨之间的韧带柔韧性极强,弹性极佳,使得女性在杂技、体操、跳水和技巧运动中领先一筹。

相反的一面是女性的肌肉力量较弱,背部和腰部肌肉在劳动和运动中很容易变形和劳损,因此而产生疼痛。子宫及其附件是女性特有的生殖器官,月经时子宫及附件会有充血、瘀血,妇女在经期会有下腹痛及腰痛。更年期及闭经后的女性内分泌激素减少,很容易诱使骨骼脱钙,也会引起腰痛。

女性的不幸是几乎一生都会有腰痛,中年以上发生腰痛者最多。

从青春期的少女到40岁左右的中年女性,都会有月经期腰痛;育龄期妇女可能因为妊娠、分娩而有腰痛;45岁以后的妇女可能因腰肌劳损、骨质增生及变形,植物神经功能失调而有腰痛;50岁以后可因骨质疏松而有腰痛。这就是不同年龄女性引起腰痛最常见的原因。

一般来说,引起腰痛的原因主要有以下几方面的原因:

腰肌劳损 经过X线检查,没有找到任何原因的“腰痛”,大多数属于肌肉劳损性腰痛,这是常见的慢性腰痛。从腰部的解剖结构来看,5节腰椎排列成行,像积木一样叠在一起,腰椎周围有丰富的肌肉和韧带,支撑着腰椎的稳定性。腰椎和骨盆形成关节,起着负重作用,承受上半身的重量。因此,姿势不良、劳累过度,很容易损伤肌肉、韧带甚至骨关节,形成腰痛。

腹部肌肉在承受腹内压力、减轻腰肌受力上起着很大的作用,但是女性腹部肌肉少、肌肉力量弱,支持上身的作用不如男性,这也是女性容易有腰痛的原因。

肥胖者使腰的负荷增加,容易发生腰痛。

女性穿高跟鞋及妊娠、肥胖,都会使走路姿势不良,腰的负荷增加,诱发肌肉劳损而腰痛。

妊娠和分娩 妊娠时盆腔充血、负重增加,腰的负荷加重而致疼痛。分娩时骨盆各骨间距离加大,骨的分离子会使分娩后一段时间仍有腰及臀部疼。

骨的疾病 腰椎骨质增生、变性,或椎间盘脱出,可能压迫周围神经及坐骨神经。引起腰痛及坐骨神经(下肢)痛,严重者影响行动及尿失禁。

软骨老化或支持骨的韧带松弛,固定脊柱的力量减弱,在日常生活中会有腰痛。治疗这类疼痛,可予静卧休息、牵引、温热理疗、口服消炎镇痛药、麻醉剂封闭等。重症患者可考虑手术治疗。

骨质疏松 老年女性骨中的钙脱失,出现骨质疏松,会有酸痛的感觉。

骨质疏松患者中女性占多数,70



岁的妇女是同龄男性发病的12倍。最近提倡用维生素D及钙剂治疗,适当使用雌激素有较好疗效。

预防骨质疏松应当从青年做起,饮食应有平衡的营养,多吃含钙的食物如牛奶、小鱼。青年及中年最好的预防方式是步行及运动。

加强锻炼,特别是锻炼腰背肌肉,增加支持脊柱的力量。预防腰痛应做到:不使腰部负荷过重,注意行走及坐卧姿势。

适当运动,锻炼腰肌、背肌及腹肌,加强对脊柱支撑的力量。运动本身会使骨中含钙量增加,有预防腰痛的作用。最好的运动方式是游泳,至少坚持3个月;老年人可以根据自己的体力选择合适的运动。

运动不足、肥胖,是腰痛发病的隐患。肥胖者应努力减肥、加强运动。

心理咨询

职场上的“年龄代沟” 难题怎么解?

□本报记者 闵丹

职工问题:我是一个70后,部门今年新招了几个90后,整天打扮得花枝招展的,用他们的话说是“潮”,可我看着就是奇装异服,没有正经上班的样子。我忍不住劝了他们几次,但是没什么用,他们依旧还是我行我素。我觉得现在的90后孩子太张扬,个性很强,一言不合就辞职,很难管理,但是他们网络技术确实有一套。所以,目前对这些新同事的管理让我很头疼,每天感觉管孩子似的,有时候甚至心力交瘁,觉得精神都要崩溃。您说有什么办法可以让他们听话点呢?

北京市职工服务中心心理咨询师:如果按“三岁一代沟”的说法,70后和90后相隔二十年,那代沟基本上就是“鸿沟”了。如果说70后是低调务实的一代,那90后就是个性张扬的一代,双方沟通时需要更多的理解。90后主张个性,敢做敢说,这部分特点和小孩子确实很像,而这对于有充足职场经验的70后来说,可不就是面对孩子的感觉。但90后普遍情商很高,在不违反基本职场规则的前提下,用居高临下的态度沟通管教可能适得其反,我们不如站在朋友的立场去了解和表达。当他们感受到前辈的真诚和关怀时,在职场上的交流和沟通自然就“自如”一些了。

90后员工与70、80后员工不同,他们是一个注重交流的群体、一个追求相对民主与开放的管理文化的群体。管理者要适时转变观点,进行民主式管理,才能引导90后员工做好对公司规定的遵守。对待90后的管理方式要从“铁的纪律”向“爱的教育”转变,少一些条条框框,多一些宽容;少一些指手画脚,多一些沟通,这样的效果可能更好。时代变了,管理者的思维也要随之改变!

【专家建议】:如今的90后,思维灵活,心思敏感,强调个人主义,表达欲望强烈,且因为网络的发展,知识储备量非常丰富。很多时候,他们需要的不是指导和指责,而是理解。比如,我邻居的孩子今年毕业进入了职场。他的领导是位60后,管理方式上延续的是“老三篇”,孩子并不能接受,也认为自己的能力得不到施展,所以辞职了,目前,他正在一家80后管理的公司上班。时代在发展,社会的变迁,谁都无法逃避,我们需要的是调整、适应与换位思考!

免费职工心理咨询在线服务
www.bjzgxli.org



北京市职工服务中心与本报合办

本版热线电话:63523314 61004804
本版E-mail:ldzzmys@126.com

生活小窍门

感冒时学会聪明吃

民间流传烤橘子、梨子炖贝母及陈皮茶可以舒缓咳嗽、感冒,中医认为这些多属日常保健,治疗效果有限,且橘子偏凉性、痰多或寒性体质的人在感冒时更要避免。

陈皮是把橘子外皮晒干,加上中药炮制而成,有化痰、理气、健脾、强化心肺功能,对于经常喉咙卡痰的人来说,是预防感冒的保健食品。梨子也有相同效果,都能增强身体的抗病力。

白萝卜消炎、杀菌又利尿,是天然的消炎药。新鲜萝卜切丝加麦芽搅拌均匀后渗出的汁液,再加点蜂蜜,放在嘴里慢慢吞咽,可以缓解喉咙痛。

突然觉得发冷、头痛、鼻水直流(鼻水痰液清稀),赶快来碗红糖热姜



汤、姜茶,能快速有效制伏感冒。姜中的姜辣素、姜油酮可以发汗、散寒止咳,尤其老姜水分少,辛辣成分更能促进血液循环。

身体较虚寒的人可以每天早上吃点生姜汤,做法是取1至2片生姜加点瘦肉,加入适量的水放入电锅蒸煮即可。但姜促进血液循环,若有发炎及出血,不宜饮用姜茶。

咽喉肿痛、发烧及发炎期间,出

现黄鼻涕、黄痰、咽喉肿痛、发烧高热等状况时,不宜使用人参、当归、麻油、姜等补药,会加速血液循环,让发炎状况更严重。

发炎期间可以适时补充一些果汁或水果来“熄火”,比如鲜梨汁能生津止渴、缓解口干舌燥,其他像西瓜、甘蔗、莲藕汁、椰子汁等偏凉性的水果,也有解热作用。

发烧再加上鼻塞头痛,难以入眠,不妨试试葱豉汤。取青葱的葱白部分,加点咸味的淡豆豉煮汤,葱白含苹果酸、磷酸糖,可刺激血液循环,促进发汗,效果比姜更快。发烧时来碗葱白粥,易消化、滋养脾胃,马上逼出一身汗,退烧的效果不错。

四神汤能保护肠胃、补充元气,也是很好的退烧食疗,等量的山药、茯苓、莲子、芡实、薏仁,加少许猪肉及水煮成稀饭,趁热喝,可以调节体内水分电解质,类似打点滴的效果。