



本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院 神经康复中心 副主任医师 甄巧霞

腰椎20岁后开始老化

脊柱是支撑生命的大梁柱，由7块颈椎骨、12块胸椎骨、5块腰椎骨、1块骶椎、1块尾椎组成。每个椎体之间都有一个椎间盘，它是一种胶状的纤维软骨板，由髓核和纤维环组成。椎间盘柔软而富有弹性，可承受压力，吸收震荡，减缓冲击，类似弹簧的作用。

但随着年龄的增大，椎间盘会退化变薄。婴儿椎间盘血管供血正常，20岁血液供给明显减少，30岁左右血液供给几乎完全中断，只能靠周围的组织液来提供一些营养，而且这个过程不可逆转，椎间盘的“青春期”非常短暂。

身体前屈是腰椎老化的信号

椎间盘发生退化时，其内的水分逐渐减少，椎体间隙就会相应变窄，这也就是为什么老年人越来越矮的重要原因。

另外当水分减少时，椎间盘会变薄，其衬垫吸收动作的能力下降，弹性变差。这个时候如果有骨质疏松，可能会导致椎体下降下沉，身体前屈，出现驼背现象。

对于本身有椎管增生、骨刺增生的患者来说，身体前屈还容易造成椎管（由游离椎骨的椎孔和骶骨的骶管连成的组织）空间变小，压迫临近的脊髓和神经根，导致疼痛、一瘸一拐等症状。

腰椎是身体的“中流砥柱”，它承载了上半身所有的体重，久坐、肥胖、缺乏运动等都给我们的腰椎造成巨大的负担。保护及治疗腰椎疾病的首要原则，就是要在日常生活中正确、合理地使用腰部，减少腰部过劳、受伤的机会。首都医科大学附属北京康复医院神经康复中心副主任医师甄巧霞教您7个日常保护腰椎的小窍门。

护腰有道 日常7个小窍门保护腰椎

□本报记者 陈曦



四个常见伤腰动作

开车姿势不对 随着生活水平提高，私家车普及率越来越高，我们在享受出行便利的同时，脊椎也出现了健康隐患。驾驶座椅使用不合理、颈枕垫在头部等都容易引发腰椎问题。

开车时座位比较矮，身体前倾开车易伤脊柱。平躺时腰部的负荷是1的话，站起来腰部的负荷为2，正坐时腰部的负荷会达到4倍。如果身体前倾，腰部的负荷会达到8倍多。

正确姿势：颈枕垫在头部，人的颈区正好是一个120度，放上颈枕，能放松颈部。腰枕垫在腰部，如果坐的时候，腰部有空隙，全部力量都集中在腰椎上，腰枕一定要放在腰部。椅背靠近脊椎，这样身体和座椅成为了一个整体，即使车颠簸、急刹车，也不会伤脊柱。

捡东西不蹲身 腰椎间盘在上下两个椎体间，弯腰时处于前宽后窄状态，特别是中老年人，随着年龄的增大出现骨质疏松和退行性改变，当人直接弯下腰的一瞬间，腰椎间盘压力增大，容易增加腰椎受伤的风险。

正确姿势：日常生活中从地

面捡东西时，避免习惯性弯腰，改成蹲下再捡较为安全。

弯腰洗漱 有些洗漱台比较低，很多人喜欢弯腰低头趴着刷牙、洗脸，但持续的弯腰容易压迫到腰椎。角度越大，腰椎负荷越大，长期如此，就可能引发各种疼痛。

正确姿势：保持身体直立，头部和身体保持直线状态。如果洗漱台太低，可以蹲下身或者坐在小马扎上洗漱，尽量不要前倾身体。

弯腰做饭、洗菜 一些年纪大的人在洗碗、洗菜、切菜时经常喊“腰酸背痛”，其实很可能是姿势错了。

人在弯腰时，重心向前移，脊柱向后凸，与其正常生理弯曲度完全相反，这对脊柱的压力可达到直立时的1.5倍，从而容易加剧脊柱退变。

正确姿势：耳朵、肩膀、屁股呈一直线，腹部稍微靠在料理台，让腰部打直；切菜时把砧板垫高。

7个动作呵护脊柱健康

咳嗽时双手叉腰 打喷嚏或者咳嗽的时候，腰部会突然收紧，此时特别容易使腰部受伤，所以常常有打个喷嚏闪了腰的情况。

况。咳嗽时双手叉腰可稳住腰椎，防止腰椎损伤。

勿单手提重物 尽量减轻手袋的重量，过重的手袋会增加腰椎压力，从而增大腰痛的风险。不要单手提重物，双肩背包可以使腰椎均匀受力，比单肩挎包更好。

久站后蹲下一会儿 久站或者长时间行走后腰部酸胀、发麻，蹲下休息30秒左右，腰痛可缓解。

避免弯腰搬东西 搬任何东西，不要弯腰（背与大腿呈90度），正确的方法是先活动一下腰部，然后蹲下来，将东西抱在怀里，再慢慢站起身。注意用力不要过猛。搬举物品，重物不过腰、重物不过肩。

小步快走，踮脚走 走路时尽量小步快走，收腹挺胸。每天快走半小时，男性每分钟要走100米以上，女性走80米以上。在快走基础上增加踮脚走，交替进行，效果更好。轻度腰痛一个月可见效，较严重的坚持半年也能明显改善，切忌时断时续。

站立时交替弯曲双腿 在平时站立时双腿尽量分开与肩同宽，膝关节微微弯曲，双腿交替，稍微放松，身体重心下移，可有效保护腰椎。

巧用枕头 仰卧时，可在小腿下垫一个小枕头（不要太厚），抬高下肢，既有利于血液回流到心脏，也会放松腰部，一举两得。侧卧时，右侧在下（减轻心脏负担），在两腿膝关节中间垫一个薄薄的小枕头，可以使腰椎完全放松。

【健康红绿灯】

绿灯

石榴这样剥不伤手



秋天是吃石榴的季节，外形方一些、有棱有角的石榴更好，有棱说明已经成熟，籽粒饱满。如果石榴很圆，捏起来很硬，说明还没有成熟。推荐一个剥石榴的技巧：在石榴的顶端，用刀轻轻划一圈后去顶，再沿着石榴的白筋在外皮上纵向划几刀，刀口不要太深，然后抽掉中间的“白心”，轻轻一掰，石榴就打开了，这样很容易就能取出石榴籽。

正念呼吸有助减压



通过放松训练，可以降低身心焦虑水平，促进睡眠。选择一个舒适的姿势，双肩放松，眼睛微闭或全闭，头颈保持正直；用鼻子吸气、呼气，尽可能让吸入的气流往下沉。把注意力专注在一呼一吸中，觉察腹部随着气息进出时的自然起伏，逐渐延长练习时间。

红灯

隔着玻璃晒太阳不补钙



有研究表明，隔着窗户玻璃，所需波段紫外线的透过率不足50%，若距窗口4米，紫外线仅有室外的2%。所以，如果不得不在室内晒太阳，应该打开窗子，让皮肤直接与阳光接触。晒太阳的最佳地点是户外，此外，由于冬季日光中紫外线量只有夏季的1/6，相比夏季，冬季要尽量适当延长日晒时长。

躯干脂肪越多血压越高



约七成原发性高血压都与肥胖有关，正因如此，作为超重和肥胖的重要参考指标，体重指数（BMI）也被广泛用于评估高血压风险。最新研究发现，脂肪堆积位置对血压也有着显著影响，躯干部位脂肪越多血压越高。

房山区司法局

职工结束隔离需要继续在家休养的，休养期间待遇按照什么标准支付？

答：职工持有医疗机构出具的病休证明，应当按照病假支付待遇；无病休证明的，可以优先

安排员工年休假、加班调休、公司福利假期；员工无医疗机构病休证明，且无任何假期可用的，

可以申请事假。在疫情常态化防控的背景下，企业亦可给予员工人性化的

关怀，如带薪事假，具体标准企业可以自主确定。（房司司）

丰台区市场监管局

多举措全面启动规范彩色隐形眼镜专项行动

为切实保障辖区内销售装饰性彩色隐形眼镜质量安全，按照全市统一安排部署，丰台区市场监管局即日起在全区范围内开展为期3个月的规范装饰性彩色隐形眼镜经营专项行动。

线上线下同步排查 组织全区医疗器械经营企业开展经营彩色隐形眼镜的摸排统计工作；利用丰台区市场监管局网监“慧眼”系统，筛选关键词条，快速搜索辖区内网络销售彩色隐形眼镜的页面。截至目前，丰台区线上线下经营彩色隐形眼镜企业近30家。

指导检查突出重点 为市场

所制作彩色隐形眼镜专项检查业务工作指导，分别列明线上线下检查重点和常见违法行为共16条。市场所开始对辖区药店、眼镜店、校园周边、大型商超内经营彩色隐形眼镜的企业全面开展检查行动。

投诉举报复盘分析 分析研究近一年来辖区涉及隐形眼镜的投诉举报，对涉及网络销售产品、产品注册证、进口产品标签问题等工单分类汇总，指导承办单位加强对涉及投诉举报的企业开展复查，切实消除风险隐患。

企业自查落实责任 向企业

发布国家药监局审批的233个彩色隐形眼镜产品，制作在线自查表，包含主体资质、经营行为、网络销售、管理规范等多项内容，督促企业开展合法合规性自查行动，严格落实企业主体责任。

宣传引导科学消费 走进社

公告

臧永超，身份证号：11011119800610××××，因自2022年7月25日至今旷工，现依据《北京公共交通控股(集团)有限公司第三客运分公司劳动合同管理规定的实施细则》第四章第二十八条第二款规定与你解除劳动合同，现公告送达解除证明！请自公告发布之日起30日内回公司办理相关手续，逾期未至，将视为你主动与公司解除劳动合同。特此公告！北京公共交通控股(集团)有限公司第三客运分公司

健康在线



协办

首都医科大学附属北京康复医院

·广告·