



警惕！ 这是腰椎间盘突出在“报警”

□本报记者 陈曦

别忽视腰椎间盘的“警报”

如果你发现自己有下面这些症状，就要当心了，这很可能是腰椎间盘突出发出的预警信号：

腰部疼痛 这是腰椎间盘突出患者最常见的症状。疼痛可能持续数周或数月，并可能反复发作，尤其在咳嗽、打喷嚏或上厕所用力时，疼痛会加剧。这种疼痛通常会在休息后减轻。

腰部活动障碍 腰椎间盘突出患者可能会感到腰部在各个方向的活动受限，特别是腰部后伸时受限明显。少数患者可能在体前屈时，也会感到活动明显受限。

脊柱侧弯 很多患者会有不同程度的腰部脊柱侧弯。需要注意的是，脊柱侧弯的方向可以反映突出物的位置和神经根的关系，这是腰椎间盘突出患者的一个重要表现。

下肢放射痛 通常表现为一

侧下肢坐骨神经区域放射痛。疼痛从臀部开始，逐渐放射到大腿后侧、小腿外侧，甚至可能发展到足背外侧、足跟或足掌。这种疼痛可能会影响站立和行走。

麻木感 特别是大脚趾的麻木。这可能是腰椎间盘突出压迫神经根导致的。当穿鞋或走路时，患者可能会感到力量不足，甚至出现脚尖拖地。

腰部和下肢畏寒 由于腰椎间盘突出压迫神经，血液循环不畅，患者可能会感到腰部和下肢特别怕冷。

需要注意的是，不同患者的症状可能有所不同，而且这些症状也可能与其他疾病相似。如果出现这些症状，建议尽早就院进行检查，以便得到正确的诊断和治疗。同时，保持良好的生活习惯、加强锻炼、避免过度负荷

等预防措施也是非常必要的。

养护腰椎做好这几点

保养好腰椎间盘，对于预防腰椎间盘突出和维持腰椎健康很重要，以下是一些腰椎保养建议：

做好腰部保暖 腰部是许多重要血管和神经的通道，同时也是身体的核心区域之一。腰部受凉后，局部血管收缩，血液循环不畅，容易导致肌肉痉挛、疼痛等问题。长时间腰部受凉还可能导致腰椎间盘的营养供应不足，加速腰椎间盘退行性病变，从而增加腰椎间盘突出发生风险。做好腰部保暖能有效缓解腰部疼痛，预防腰椎疾病的发生。

采取正确姿势 在日常生活中，无论是站立、坐或躺时，都要确保脊柱在自然的中立位置。避免长时间保持同一姿势，特别是长时间保持弯腰或扭曲的姿势。对于需要久坐者，建议使用符合人体工程学的椅子，并尽量做好腰部和背部的支撑。

加强核心肌群锻炼 人的核心肌群包括腹部、背部和骨盆周围的肌肉，它们对支撑和保护腰椎间盘意义重大。进行有针对性

的锻炼，如托腰倒走、桥式运动、“小燕飞”等，可以增强这些肌肉的力量和稳定性，从而减轻腰椎间盘的压力。

避免过度用力 在提重物或进行其他需要腰部发力的活动时，要确保姿势正确。尽量避免突然扭转或过度弯腰，以减少对腰椎间盘的冲击。

控制体重 体重超标会增加腰椎的负担，增加腰椎间盘突出发生风险。保持健康的体重对于保养好腰椎间盘非常重要。

健康饮食 均衡的饮食有助于维持骨骼和肌肉的健康。确保摄入足够的钙、维生素D和其他对骨骼健康有益的营养素。增加膳食纤维的摄入，保持肠道通畅，也有助于减轻腰椎间盘的压力。

避免长时间颠簸 需要长时间驾驶或乘坐交通工具的人，要尽量减少腰部受到长时间颠簸的影响。可以使用腰部支撑物或调整座椅高度和角度，以减轻腰椎间盘的压力。

定期体检 定期对腰椎进行检查，可以及时发现并处理可能存在的问题。已经存在腰椎问题的人，要遵循医生的建议进行治疗和康复。

【健康红绿灯】

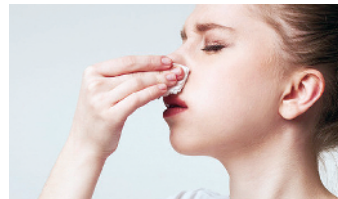
绿灯

常做家务的人脑子更灵活



家务需要规划先做什么后做什么，思考哪些可以一起进行，同时还要注意细节，非常考验记忆力、注意力，有助提高认知能力。研究发现，花更多时间从事家务的老年人脑容量更大，特别是额叶、海马体等与记忆、认知有关的区域。此外，做家务时不停收缩肌肉、活动关节，能起到一定的锻炼效果，可以很好地弥补运动不足。

流鼻血 低头才能止血



流鼻血不要后仰头部，那样会让血液流入食道。应保持坐位，头稍微前倾，双手捏住鼻子5-10分钟。用冷毛巾敷在鼻翼两侧待出血停止后用温水清洗。如果出血不止或反复鼻出血，一定要及时去医院，防止其他疾病。

红灯

粽子放凉后吃更不易消化



除了晚餐或睡前尽量不吃粽子，粽子还要趁热吃，因为它的主料是糯米，支链淀粉含量高。糯米加热后，支链淀粉会糊化，有利被消化酶分解，更易消化；一旦冷却，淀粉分子间凝固加强，不容易被消化。从口感上来说，糯米放凉后，硬度和嚼性都会显著上升，给消化系统带来负担。

戒碳水真的会让人不快乐



正常成年人每天所需能量的50%-65%应由碳水化合物提供。除了“供能”，碳水化合物还参与机体细胞的组成和多种活动，并具有调节血糖、节约蛋白质和抗生酮等重要作用，蛋白质、脂肪等都不能替代其发挥作用。碳水吃得太少，人更易出现抑郁等情绪问题。

丰台区市场监管局

开展“世界计量日”主题活动

为进一步深化社会对医疗计量重要性的认识，促进精准医疗水平提升，近日，丰台区市场监管局依托质量基础设施“一站式”服务平台，组织举办“计量筑基新质生产力，促进可持续发展”暨质量“一站式”服务主题宣传活动。

活动邀请辖区医疗领域相关单位围绕“世界计量日”主题开展研讨，加强医疗计量技术服务交流共享，促进辖区医疗领域计量水平提升，助力丰台区精准医疗可持续发展。

活动现场，业内专家就计量在医疗领域的应用现状、发展趋势进行深入剖析，分享了前沿技术和创新成果。与会者围绕医疗计量重要性、医疗计量测试技术、新型量值传递溯源体系等前沿问题进行深入探讨，同时还就医疗计量器具的检定校准、维护管理等基础能力建设展开经验分享与交流。

为进一步加强医疗卫生领域的诚信计量建设，活动现场还组织与会医疗机构举行了诚信计量倡议及承诺书签订活动，各医疗机构代表纷纷积极响应号召，表示将信守承诺，认真践行《诚信计量承诺书》，主动接受社会监

督，筑牢医疗事业高质量发展的基础。

丰台区市场监管局工作人员通过现场互动教学的方式，围绕《医疗器械监督管理条例》《医疗器械使用质量监督管理办法》等法规，就医疗器械设备采购、维修保养等日常监督检查要点内容，结合实例进行了深入浅出的讲解，有效强化医疗器械相关知识，提升从业人员专业素养及质量管理水平。

活动现场还向与会单位介绍了丰台区首个质量基础设施“一站式”服务平台，中关村科技园区丰台园管委会相关领导出席活动，开展相关助企政策宣传，并通过发放“信易贷”宣传手册，使参会企业获得便捷、可靠的金融服务信息，充分释放信用信息在融资中的诚信、守信、增信作用。

下一步，丰台区市场监管局将积极发挥职能作用，依托质量基础设施“一站式”服务平台作用，持续加强对医疗计量领域的监管与服务，强化量传溯源体系，提升医疗计量创新能力，努力构建医疗计量新质生产力，推动丰台区医疗事业高质量发展。（缪禹 樊雪竹）

家中4个地方最易藏霉菌

霉菌，是能够引起霉变反应的特殊真菌，被世界卫生组织列入I类致癌物。霉菌是一种在温暖潮湿环境中迅速繁殖的微生物，顶层住房吊顶的角落、空调附近墙面、水池下面、马桶周围等处都易滋生。家里4个地方最容易藏匿霉菌：

卫生间 墙角、瓷砖缝、浴室帘子、水龙头等处，都可能出现霉菌，浴室密封胶也可能成为“霉菌重度污染处”。对于暗卫来说，最好加装并使用排风扇，洗澡后及时擦干水渍，保持卫生间的干燥卫生。

冰箱门 冰箱的塑料密封条非常容易滋生霉菌。霉菌的繁殖靠孢子，孢子的生命力非常顽强，甚至能够抵抗-50℃的低温。冰箱门的密封条上有一种叫链格孢的霉菌，它能引发吸入性过敏。其他的霉菌，

如黄曲霉可致癌，烟曲霉还有可能引发感染。建议每个月定期清洗冰箱，尤其注意擦洗密封条。平时生熟食物分开放，还要避免冰箱装太满。

洗衣机 雨季洗衣篮或洗衣机内筒潮湿，易滋生霉菌。被汗浸湿的衣物也容易发霉，如果和其他待洗的衣物混放，污染范围就会扩大，并成倍增长。要从根本上预防霉菌滋生，就要定期清洗洗衣机内筒，尤其是梅雨季节，最好1-2周就用专门清洗剂给内筒做一次消毒。

阳台 很多家庭会在阳台养花，或者晾衣服，所以阳台是家里滋生霉菌比较严重的地方。家中阳台须常开窗通风换气，建议不要一次性洗涤大量衣物，应分批洗分批晾，以减少蒸发的水分。

（马琳）