

久坐起身、弯腰捡东西，甚至只是转个身的功夫，腰痛总是在一些人身上来得猝不及防。作为连接身体上下部分的关键，腰部负荷相当大。久坐、弯腰、长期伏案等，都会让腰部“过劳”。广外医院急诊科医生孟祥提醒，腰肌劳损日积月累，可使肌纤维变性，导致纤维索条或粘连，遗留长期慢性腰背痛，须科学应对。

喂！你的腰肌该“止损”了

□本报记者 陈曦

腰肌劳损，腰部的慢性损伤

经常腰痛的人应该很熟悉“腰肌劳损”这个词。腰部肌肉和相关的软组织劳累受损，就会引起腰痛。

腰肌是一组非常复杂的肌肉系统。腰部肌群由许许多多像里脊肉一样的条束状肌肉共同组成。它们互相交错、协同配合，帮助脊柱和椎间盘来支撑身体，让身体可以自由地弯腰、伸腰和旋转。

和身体其他部位的肌肉一样，腰部肌群也需要足够的锻炼来维持力量和弹性。由于日常生活中很少用腰部肌群发力，大部分肌肉处于“未激活”的状态。如果某些动作超过一些软组织特别是肌肉、筋膜的承受限度，引起软组织损伤，就会造成腰肌“过劳”。寒冷、潮湿环境也可以诱发或者加重腰部肌肉的慢性无菌性炎症，出现腰肌劳损。

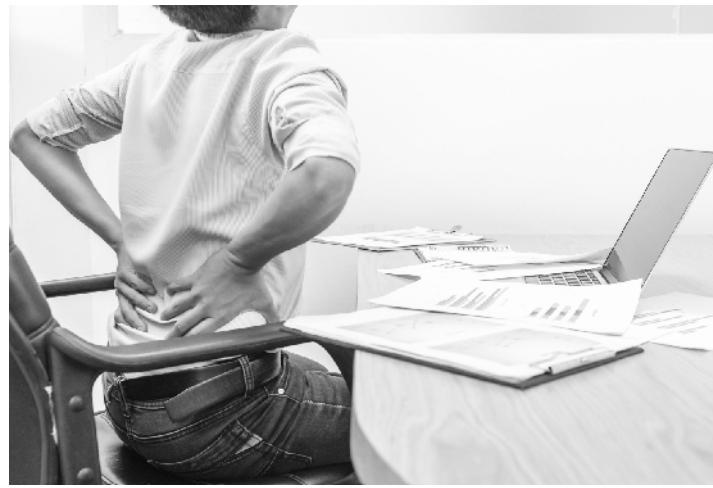
腰肌是怎么“过劳”的？

腰肌劳损并不是一天“炼”成的，而是一个长期的过程。主要原因有以下4点：

长期一个姿势 在日常活动和运动中，人体的大部分力量要靠腰椎及腰部肌肉承担。如果长期维持同一个姿势，如久坐、久站，可能导致腰背肌肉过度劳累。

经常站立、坐着工作的人，如果长期姿势不正确，腰部一侧长时间用力不均，为保持平衡状态，另一侧肌肉会进行调整；如果肌肉长期时间处于拉伸状态，就会导致腰肌劳损。

脊柱结构不稳定 脊柱决定了人体躯干的稳定性。当脊柱结



构不稳定时，如出现腰椎间盘突出等症状，腰背部肌肉就会去辅助，长期下去，腰背部肌肉超负荷运转，更容易疲劳。

曾有腰伤 有些腰肌劳损的人，如果回想一下，很早之前可能有腰部受伤的病史。一些人因为生活工作忙，对于一些扭腰的“小病”都不会特别重视。正是这种不重视，导致腰肌力量减弱。再加上平时生活工作劳累，疲劳无法消除，肌肉机能没有及时得到恢复，往往会引起腰肌劳损。

床垫不合适 很多人喜欢睡较软的床垫。身体“窝”在过软的床中，脊柱中段会出现下陷，躯干构成弧形，脊柱周围的韧带、肌肉负荷过重，时间长了，就容易造成腰肌劳损。

总之，腰肌劳损多属于疲劳积累。软组织损伤，产生无菌性炎症，这是导致腰肌劳损的主要原因。

腰肌劳损重在“养”

无论学生、上班族，还是老

年人，都可能会出现腰肌劳损。治疗腰肌劳损并不难，但病情容易反复，导致疼痛加剧。

这种腰痛的急性发作期主要是卧床休息以及物理治疗如按摩、热浴、牵引等；配合使用消炎镇痛、消肿解痉类药物及外用膏药。如果长期腰痛，或者严重疼痛时，患者应及时去医院就诊。

改善腰肌劳损更重要的是要改变不良习惯，减轻腰部肌肉等软组织的负担，才能让劳损的肌肉有机会康复。

保持正确坐姿 长期坐着办公和学习的人，要注意保持良好的坐姿，椅子高度要合适，调至双腿屈膝90度时，大腿与地面平行即可。腰部不必挺得太直，适当后倾为宜，与大腿平面保持100度-110度。

最好使用一个腰部有突起的靠垫为腰部提供支撑，缓解压力。没靠垫时，臀部要把椅面坐满，让腰部有依靠，千万不要悬空。

避免过度劳累 腰部作为人体运动的中心，过度劳累容易造成损伤，出现腰痛。因此，在各

项工作或劳动中要劳逸结合。建议每坐下30分钟后活动一下，坐1个小时左右就起来走动一下。同时，也要注意腰部的保暖，防止腰部受风寒。

选好床垫 腰不好的人应睡软硬适中的床垫，以躺在上面腰部没有明显下陷最为适宜。合理的床垫硬度有个3:1原则：如3厘米厚的床垫，手压后应陷下1厘米；10厘米厚的床垫，陷下约3厘米。

另外，腰痛的人不宜长时间仰睡，侧躺微蜷可以减轻腰部压力。侧卧时，应避免将上侧的膝盖搭下来，可以在双腿间夹个小枕头。

适度运动 运动强度过大也可能损伤腰，最好选择强度适中的运动，量力而为，比如快走、慢跑、游泳等。太极拳、五禽戏、健身操等传统健身方法也是不错的选择。

锻炼腰肌 很多人在办公室要坐着，开车要坐着，回家还是坐着。这就使腰部周围的肌肉失去了原有的弹性，时间长了就会出现劳损，可以做些简单的运动来锻炼腰背部肌肉。

小燕飞：俯卧在床上，以腹部支点，双臂夹紧尽力后展，双腿并拢，绷腿、绷脚尖，头颈部稍微上抬。持续5秒钟，放松5秒钟，一天60个（分2-3次）。

两头起：趴在一张垫子上，双手向前伸展；呼气时抬起上身，收紧后背、腰部肌肉；下肢同步向上抬起，稍作停留后还原，快要触地时再抬起。每组重复16-20次，每次3-4组。

需要注意的是，这些动作的重点是要收紧腰背部的肌肉，所以不要一味追求动作难度。如果因为锻炼过度导致症状加重或复发，需卧床休息直至症状消失。

—[健康红绿灯]—

绿灯

两个穴位改善手脚冰凉



冬天手脚冰凉可能是经络不通，阳气没有送达四肢。劳宫穴在握拳时中指所对的位置，有温通气血的作用。涌泉穴在脚掌前1/3凹陷处，是补肾温阳，引火下行的关键穴位。每晚睡前将掌心搓热，让劳宫穴对准涌泉穴来回摩擦5-10分钟，可以通经络，促循环，驱寒气。

这4小时是身体“黄金修复期”



加班/早起睡眠不够？经常熬夜晚睡？医生划重点：晚上11点-凌晨3点一定要睡，这4个小时是身体的“黄金修复期”。可以采取动态调整策略——调早入睡的时间，同时调早起床的时间，在睡觉总时长不变的情况下，把睡觉时段提前，优先保证晚上11点-凌晨3点的休息。

红灯

喝糖比吃糖更危险



吃进去的糖，例如水果、面包，咀嚼时会促进饱腹激素分泌，混合着其他纤维、脂肪、蛋白质等，能减缓肠道吸收速度、血糖平稳升高。而喝进去的糖，例如果汁、甜饮料，既不饱腹，还会很快被身体吸收，迅速升高血糖、扰乱代谢，造成肝脏脂肪堆积、胰岛素抵抗等。成年人每日游离糖摄入量应控制在总能量摄入的10%以下，最好不超过5%（约25克）。

熬夜是胃癌的高危因素



胃癌是和生活习惯有密切关系的肿瘤。胃黏膜在夜间有一个修复的过程，胃黏膜的小部分损伤经过夜间修复让黏膜恢复正常。熬夜时，这个修复过程就会被打断，黏膜损伤也会形成。此外，熬夜会导致免疫力下降、激素分泌紊乱、胃酸分泌增加。在慢性损伤的过程中，胃炎也会逐渐发生，出现胃癌的风险。



因为检测技术进步让我们更容易看到以前“看不见的敌人”。

北京大学人民医院呼吸与危重症医学科副主任医师公丕花介绍，鼻病毒专门攻击鼻子、喉咙等上呼吸道系统，且传染性较强，但基本不发烧或只发低烧，且病程短，一般5天至7天可以自愈，很少会发展成肺炎，对健康人来说威胁不大。

鼻子堵得难受怎么办？公丕花介绍，鼻黏膜喜欢湿润，可以倒杯温水，把鼻子凑到杯口，吸

（新华）

是38摄氏度以下的发热，可伴有鼻塞、流涕、咽痛等上呼吸道感染症状，全身症状比较轻，一般不会引起重症，给予对症治疗就能改善症状。

杨汀介绍，可通过采集咽拭子检测流感病毒抗原或核酸来诊断，一般15分钟到1小时即可检测完成。老年人、5岁以下婴幼儿、慢性基础疾病人群、孕产妇等，需重点关注病情变化，及时就医。

鼻病毒感染不随意用抗生素

北京市民刘先生近日鼻子堵得喘不上气，到医院就诊检查发现是鼻病毒感染，他对这个陌生的名词感到疑惑。

鼻病毒不是新病毒，而是常见病原体，全球约30%至50%的普通感冒与鼻病毒感染相关。近年来鼻病毒“曝光度”提高，是

5至10分钟蒸汽，也可以用生理盐水喷鼻或使用通气鼻贴，缓解鼻塞。

专家提示，鼻病毒导致的感冒是病毒感染，不要随意使用抗生素，相比药物，更推荐通过多休息、多饮水、清淡饮食、保持室内通风等非药物方法缓解症状。如出现症状持续超过10天没有缓解、高热不退，儿童出现精神萎靡、哭闹不止、拒食、脱水等情况，要及时就医。