

专家分享护脊密码

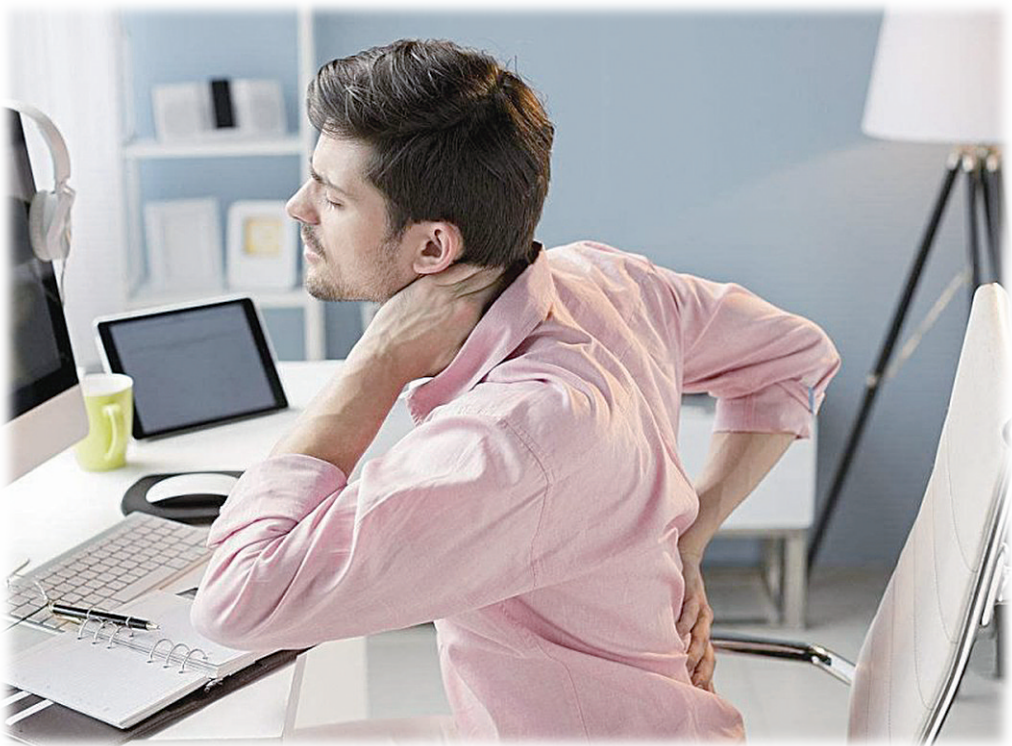
近年来,从伏案工作的白领到沉迷手机的“低头族”,从辛苦劳作的搬运工人到久坐不动的司机,脊柱问题正无声无息地侵蚀着人们的人身健康。

那么,脊柱相关的常见疾病有哪些?如何科学保护脊梁?世界脊柱健康日前夕,科技日报记者就此采访了相关专家。

脊柱常见病有多种类型

“颈椎和腰椎是脊柱疾病的好发部位。”日前,清华大学附属北京清华长庚医院骨科与运动医学中心副主任医师宋飞接受科技日报记者采访时说,颈椎病主要包括颈型颈椎病、神经根型颈椎病、脊髓型颈椎病、交感型颈椎病、椎动脉型颈椎病等类型。

颈型颈椎病主要表现为颈部僵硬、疼痛、肿胀等,多由枕头高度不合适、睡姿不恰当、经常低头玩手机、工作姿势不正确、过度颈部运动等原因引起,属于累积性损伤,患病人群以年轻人为主。神经根型颈椎病最为常见。侧方突出的椎间盘压迫神经根,引发颈部僵硬不适、肩臂放射性疼痛,严重时可能出现手指麻木、握力减退等症状。脊髓型颈椎病是由脊髓受压造成的,表现为四肢麻木、活动不利,是致死率最高的疾病类型,严重者可导致瘫痪。交感型颈椎病多是由于颈椎不稳定刺激交感神经造成的,症状表现复杂多样且不典型,包括头晕、心慌、恶心、视力模糊等。同理,间盘突出、骨质增生等因素压迫颈椎侧方的椎动脉,会导致椎动脉型颈椎病,可能伴有黑蒙、头晕等类似脑梗的症状,严重者会出现猝倒现象。



作为人体承重核心,腰椎犹如顶梁柱,支撑着上半身几十公斤的重量和屈伸运动,很容易受到损伤。

“最常见的腰椎相关疾病是腰椎间盘突出症。”宋飞解释,椎间盘是骨头与骨头之间的“垫片”,正常的椎间盘兼具弹性和韧性,但若老化、长期负重或姿势不当,椎间盘就会像被擀面杖擀开的面团一样,从骨与骨接缝边缘溢出,压迫脊髓、神经根,引发腰痛、下肢疼痛、麻木,甚至会引发大小便功能障碍等严重情况。

守护脊梁骨,运动要选对

“如果老是低头看手机,那么患上颈椎病就只是时间问题。同样,长期久坐对于腰椎的损伤是很大的。”近日,中国康复研究中心(北京博爱医院)脊柱脊髓外科主任医师王方永分享了一个预防颈椎病腰椎病的实用小窍门:浏览手机、电脑时,无论坐着还是躺着,下巴与前胸之间都要保持能塞进一个拳头的距离。开车、办公时,尽量每个小时起来活动几分钟,最长不要连续坐着超过3小时。

“我经常锻炼,为什么颈椎腰椎还是出现了问题?”这是王方永经常被病人问及的一个问题。

“在运动方面,公众一直存在很大的误区。跑步、快走、跳绳、跳广场舞等会给身体带来强烈震动的运动方式,不仅不会使脊柱获益,反而容易损伤脊柱。”王方永解释,对于包括颈椎和腰椎在内的整条脊柱来说,稳定是最重要的。人体在长久的进化过程中也一直坚守着这一原则。脊柱外部紧紧包裹的韧带、肌肉等组织,它们时时刻刻都在努力保障脊柱的稳定、牢固、不错位。因此可采用游泳、臀桥等锻炼方式来加强肌肉力量,守护脊梁骨“四平八稳”。

具体来说,游泳时,水的浮力能托举身体,受力均衡且可减轻脊柱负重,锻炼起来较为安全。所谓臀桥,是一种有益于腰椎的健身运动。人仰卧在床上或瑜伽垫上,双腿屈曲略宽于肩,脚跟踩地发力将臀部抬起至大腿与身体呈一条直线,并随着呼吸节奏缓慢抬起和下落臀部。

“预防脊柱疾病是一场需要终身经营的‘健康投资’。”王方永呼吁,年轻人应告别长期久坐、跷二郎腿、长时间低头刷手机等不良习惯,坚持科学、正确的锻炼方式,为脊柱铸造坚固“铠甲”。

(来源:科技日报)

夏季,常见蚊虫如何应对

入夏,气温上升,蚊虫进入活跃期,给人们的生活带来不少麻烦。被蚊虫叮咬,轻则皮肤发痒、红肿、起疙瘩,重则可能导致皮肤溃烂、发热、淋巴结肿大,患上传染病甚至死亡。

蝗虫、隐翅虫、蚊子都是夏季常见蚊虫,如何防范它们的叮咬,若被叮咬又该如何处理? 记者采访了医疗专家。

蝗虫叮咬后,别硬拉硬拽

每到夏季,户外运动者或经常从事园林绿化工作的人总会特别注意防范蝗虫。

蝗虫,在一些地方又叫“狗豆子”“草爬子”,主要呈圆形或卵圆形,背腹扁平,只有2至10毫米长,一般呈红褐色或者灰褐色,它们腿短、不会飞,因此活动范围不大。

目前,全球已发现的蝗虫有800余种,我国有记录的蝗虫就有100多种,它们喜欢生活在林木、草地、灌木丛等地方。

蝗虫一旦咬人就会释放麻醉物质和毒素,引发局部瘙痒、红肿、溃烂和发热等症状,严重时可能让人淋巴结肿大、面瘫、四肢麻木,甚至死亡。武汉市中心医院皮肤科主任高英在坐诊过程中就发现有患者被蝗虫叮咬。“好在患者没有硬拉硬拽它,而是到医院寻求帮助。”高英回忆。

为什么被蝗虫叮咬后不要硬拉或硬拽? 高英介绍,因为蝗虫的头和口器较小,被咬后如果硬拉或硬拽,容易将蝗虫的口器和头部残留体内,引发感染。

“如果被蝗虫咬了,可以用尖头镊子夹住蝗虫头部垂直向上拔出,但是这些操作要求比较精细,最好去附近的医院寻求医生帮助。”高英建议。

如何防止被蝗虫叮咬? 高英提醒,在野外活动时,要尽量避免在草地、灌木丛、树林等环境穿行或长时间坐卧,多选择一些开阔或者干燥的路线。尽量穿长袖长裤,要把裤腿塞进袜子或鞋子里,防止蝗虫钻入。在皮肤裸露的地方或衣物上,要喷涂能驱除蝗虫的药物。

高英介绍,一般情况下蝗虫不会主动咬人,除非遇到

威胁。户外活动结束后,需要重点查看腋下、耳后、头发等隐蔽且蝗虫爱叮咬的部位,检查是否有被蝗虫叮咬的痕迹,比如出现了新的“黑痣”。

“蝗虫还喜欢隐藏在猫、狗等宠物身上,如果带宠物去户外,回家后要及时给宠物洗澡,定期使用驱虫药物。”高英说。

遇到隐翅虫,挥走或吹走

华中科技大学同济医学院附属协和医院皮肤科主治医师朱令巾曾接诊一位患者,该患者被虫子叮咬后,将它拍死在皮肤上,导致了皮肤溃烂。

“这是隐翅虫引发的隐翅虫皮炎,在夏季特别高发。”朱令巾介绍,隐翅虫的毒液酸性很强,pH值为1至2,也被称为“飞行的硫酸”。如果没有被拍死,对人的影响不是很大;如果被拍死,毒液就会流出来,损伤皮肤。

隐翅虫,又叫“影子虫”“青腰虫”,外形像蚂蚁,黑黄相间,因翅防难以被看见,得名“隐翅虫”。隐翅虫主要生活在田地、草丛、树林中,有趋光性。

朱令巾介绍,一般情况下隐翅虫不会直接叮咬皮肤,“如果它落在身上,或者飞进家中,千万不要拍,只需用纸巾等挥走或直接用嘴吹走。”

如果不小心在皮肤上拍死或捻死隐翅虫,该怎么办? 朱令巾说,要根据皮肤受损的程度判断。如果影响比较轻微,可以先用肥皂水或小苏打溶液冲洗伤口,在伤口处涂抹糠酸莫米松乳膏等皮肤外用药;如果伤口红肿、渗液明显,可以用小苏打溶液或生理盐水湿润皮肤,再涂抹皮肤外用药;如果伤口比较严重,出现脓疱、破溃等症状,可以在皮肤外用药的基础上再使用一些抗生素药膏;如果伤口瘙痒较为严重,还可以服用一些抗组胺药物;如果伤口十分严重、面积大,影响正常生活,甚至伴有发热症状,需要尽快去医院处理。

朱令巾提醒,感染隐翅虫皮炎的患者也不用过度担心,如果治疗得及时,一周左右就可以痊愈。

如何避免被隐翅虫伤害? 朱令巾建议,在家中要注意关纱窗,睡觉要关灯;在户外穿好长袖长裤,夜间避免

长时间点亮手机,以防吸引隐翅虫。

体温高爱出汗,蚊子的最爱

被蚊子叮咬后,大多数人经过一段时间能够自愈。高英表示,有些人被蚊子叮咬后局部反应较重,出现红肿、水泡等症状的,可外涂炉甘石洗剂或口服抗过敏药。

如水疱破溃须注意防止继发感染,可外涂碘伏、莫匹罗星软膏。如被蚊子叮咬后出现发烧、感冒、腹泻等症状,可能是被蚊子携带的病毒感染,应及时到医院就医。

即使处在同一个环境里,有的人很容易被蚊子叮咬,有的人却很少被蚊子叮咬,这究竟是因为什么?

高英介绍,蚊子主要靠温度、气味和二氧化碳的浓度等来找人,那些体温较高、爱出汗、新陈代谢较快、呼出二氧化碳较多的人,容易被蚊子发现。

“儿童、青少年、孕妇以及运动之后的大部分人,经常被蚊子叮咬。相较而言,老年人、汗液分泌少的人不容易被蚊子叮咬。”高英说。

人们常说“蚊子叮人看血型”,这是否正确? 高英解释,蚊子并没有特定偏好的血型,这一说法可能源于人们的观察和推测,不少人信以为真,但并没有科学依据。

高英介绍,蚊子往往喜欢叮咬穿深色衣物的人。“蚊子喜欢较暗的环境,黑色、深蓝色、红色等颜色的衣物,相对而言更招蚊子。”高英说。

如何减少蚊子叮咬? 高英建议,一方面要保持生活环境卫生,既要经常清理居住环境的杂物堆、垃圾桶、水槽水桶等,也要注重个人卫生,经常洗澡。

另一方面要提前防蚊和除蚊,去户外活动时穿浅色衣物,提前涂抹或喷洒一些驱蚊药,如花露水、防蚊液,随手关好家中的纱窗、纱门等。

高英特别提醒,如果晚上使用蚊香,电蚊香片或者电蚊液等杀虫剂,房间需保持通风,长期在密闭环境中吸入蚊香,可能导致身体不适甚至中毒。

(来源:人民网)

6个减肥冷知识 健康瘦身两不误

今年5月17日至23日是第11届全民营养周,今年的主题是“吃动平衡 健康体重 全民行动”。国家卫生健康委等16个部委在2024年联合启动了为期三年的“体重管理年”行动,当“国家喊你减肥”成为热点命题,很多人对于如何减肥依然存在认知误区。

为此,中华预防医学会健康传播分会整理了6条关于减肥的冷知识,帮助大家更好地进行“体重管理”。

冷知识1

减肥先减油

提到减肥,很多人首先想到戒糖,网络上充斥着“断糖30天瘦20斤”“无糖饮食逆转肥胖”等新闻。其实,我国居民糖平均摄入量仅为推荐值的19%,但脂肪的平均供能比已是推荐值的119%。

长期高油饮食会增加超重肥胖风险,还会增加心血管疾病、糖尿病等慢性疾病的发病率。所以,减肥不能光盯着糖,更要注意减少食用油的摄入。

冷知识2

饭后刷牙有助于减肥

一项研究调查发现,每天刷牙三次或三次以上的人更少出现肥胖问题。专家认为,刷牙会让口腔有一种清新干净的感觉,这种感觉会在一定程度上抑制再次进食的欲望,从而更好地管理体重。

冷知识3

用对餐具瘦得快

研究发现,蓝色餐具可以使人们的食欲降低40%。看到蓝色食物时,人们很难立刻联想到食物,从而减少了进食的欲望。此外,还有研究发现,使用小号碗盘可以使进食量减少15%,单顿热量能减少20%。

冷知识4

减肥要“多”吃

肥胖也属于“营养不良”,也就是营养素摄入不均衡和不足导致的营养不良。所以,减肥更要注意营养的均衡和食物的多样化:多吃全谷物、杂豆和薯类食物;多吃蔬菜、水果;多喝水以促进代谢并减少饥饿感。

冷知识5

肌肉+力量训练 皮肤不松垮

网络上常有减肥前后颜值对比,声称减肥可以让人变年轻,其实这类照片多是“美颜滤镜”的功劳。减肥会造成脂肪、肌肉和水分的流失,导致皮肤松弛,显得更加衰老。

因此减肥不宜过快,每月减掉2~4公斤为宜。还要注意增加力量训练,补充优质蛋白和水分,避免皮肤松垮。

冷知识6

代糖不是减肥药

很多人认为吃代糖能减肥,也有的人认为代糖对身体有害。研究显示,在膳食总量不变的前提下,以甜味剂替代添加糖确实可以减少能量摄入。但体重管理取决于总能量平衡,即便减少了糖的摄入,但吃了很多其他高热量食物,仍然不能达到减肥的效果。

我国对代糖有着明确的管理规范,按照标准规定合理使用代糖是不会对人体健康造成危害的。但代糖也不是减肥药,不应夸大它的作用。

(来源:北京青年报)



遮阳帽 千年优选防晒神器

夏日已至,为遮挡炎炎烈日,很多人又开启了防晒用品“买买买”模式。其中,防晒时尚单品遮阳帽必不可少。

大禹“笠”样式2000年未变

遮阳帽,即遮阳防晒用的帽子。与其他帽子相比,它最大特点就是帽檐较宽。虽然材质各异、款式众多,但原理统一贯彻一个“遮”字。

中国古代先民早在生活实践中就认识到:保证头部的凉爽是夏季祛暑防病的关键。因此,广大劳动者为了避免长时间在室外、田间劳作而中暑,就发明了轻便透气的遮阳防晒工具——遮阳帽。

先秦时期,承载遮阳帽功能的主要是笠,俗称斗笠。这些斗笠一般就地取材,用竹篾(细竹丝)、草等经纬相交、编织而成。《诗·小雅·无羊》中的“牧尔来思,何蓑何笠”,描绘了牧人戴着斗笠放牧的场景。

《黄帝内经》也在理论上总结出:“阳之动,始于温,盛于暑。”认为夏天人身体内的阳气最旺盛,炎热的天气容易“伤津耗气”,即大汗淋漓,消耗人体的正气。而头部被称为“六阳之首”,是人体阳气最旺盛的区域,经络与穴位密集,其健康状况直接影响全身气血运行。所以,头部遮阳防晒至关重要。这间接促进了斗笠的推广和普及。

需要说明的是,相对于普通劳动者,古代贵族更注重遮阳。但他们遮阳的目的、用具和劳动者有很大不同。他们遮阳除了防止晒伤,还有一个更重要的目的是防止皮肤变黑影响美观。古代中国人对皮肤的审美标准是“白”,至今民间也有“一白遮百丑”的说法。皮肤白皙除了是美的象征,还是评判古人身份地位的重要指标;古代社会,贵族阶级多从事脑力劳动,在室内活动多,外出也有比遮阳帽更大、更高级的华盖或伞来避免阳光暴晒,皮肤相对白皙。而从从事体力劳动的普通百姓则因常在户外劳作而皮肤较黑。于是,白皙的皮肤逐渐成为区分社会阶层的标志之一,象征着高贵、富足和优越的生活条件。

相比于打伞,斗笠最大的优势是解放双手,更适合广大劳动人民在室外、田间劳作时使用。因此,早期的遮阳帽斗笠可

以说是“布衣专属”。

当然,也有例外。在汉代画像石大禹治水像中,传说中的贤能帝王、治水英雄大禹头戴斗笠、手拿农具来,似乎正在思考治水中的难题。从画像不难看出,斗笠的样子从古至今历经2000多年基本没有改变。今天,在我国南方等地以及越南等东南亚国家仍有很多人用斗笠来遮阳和挡风雨。

明代学霸的专属遮阳“大帽”

随着社会的发展,一些具备遮阳属性的帽子被赋予了更多的文化属性和阶级属性,成为了解当时社会风貌的一个重要窗口。

清朝四库全书中《钦定续通典·卷五十六》盘点明朝各种帽子时单列出一类——遮阳帽。明代《三才图会》中绘有这种遮阳帽并加以注释:据说有一年朱元璋到国子监视察,看见学子们站在烈日底下,怕他们中暑,便赐给他们遮阳帽——大帽,也叫圆帽。此后,大帽成为了国子监学霸的标志,进而成为明代举人、贡士、监生身份的象征。

后来,遮阳帽还被装饰上羽毛显示身份等级。明武宗实录中记载,朱厚照阅兵时,宠臣江彬等戴着遮阳帽,身份尊贵者的遮阳帽插三根羽毛,地位低一点的只有一两根。

明代还流行戴帽圈。李光庭在《乡言解颐》中记载:粗者家常戴用,并编无屋帽圈,男妇皆可戴用。它材质、工艺都和普通遮阳帽一样,用草、竹、藤等植物编制,或用织物制作。古代男子日常一般都会戴有幪头、巾。外出的时候如果戴帽子遮阳,需要取下原来的幪头、巾,很不方便,明代人就将笠帽的顶部(帽圈)去掉,只留下一圈帽檐,既保持了遮阳挡雪的功能,又减少脱戴巾帽的麻烦。天津博物馆藏明代张路《山行落帽图轴》中,被大风吹落的就是这样一顶帽圈。对劳动者来说,帽圈的散热透气性更好,很适合夏天劳作时佩戴。

清代夏天的官帽,采用了凉帽的形式。《清稗类钞》记载:凉帽是官员夏秋季的礼帽,立夏前几天开始戴。没有檐,像口朝下的锅,上面缀着红缨丝。这种帽子一般由藤编或竹丝制成,外面覆上绸缎,夏天戴起来比较凉爽。各种清宫剧里官员们夏

天都戴着这种帽子。很多人认为这种帽子是清朝特色。其实,这种形似斗笠的笠帽在明代使用就很普遍了,尤其是明代军队中,常作为夏季士兵所戴的凉帽。到了清代,这款帽子被选定为官帽后,制作工艺更加精致,用珍贵的材质制作帽顶和翎管。清朝百姓依旧戴着千年不变的草帽、斗笠。以至于这些遮阳帽已经成为农夫、渔夫、樵夫的象征符号。清代雍正皇帝在《耕织图》中曾以农夫形象出现,画中的雍正皇帝正是头戴斗笠,身披蓑衣,化身农夫在田中执鞭扶犁。

现代遮阳帽彰显高科技

民国时期,夏季遮阳帽主要是草帽,品类非常多。根据原料不同可分为金丝草帽、琅琊草帽、麦梗草帽等。不同的草原料制成的草帽性能和价格也有很大差异。草帽在形制上的区别主要在于帽边的宽窄和帽顶是平顶还是圆顶,但通常都是仿制的国外流行款式,颜色多为白色、灰色、米色和杏色。上世纪30年代,曾风靡一种美式大阔边草帽,帽边有一尺左右,可以上卷也可以下压,深受女性喜爱,当时杂志上经常可见女星戴这种草帽的照片。

现代科学发现,阳光中的紫外线不仅会晒黑、晒伤皮肤,还会加速皮肤老化导致皮肤弹性下降、皱纹增加、长出色斑。如果长时间受强烈的阳光照射,还有可能引起细胞突变诱发皮肤癌,所以人们更加重视防晒。防晒帽、遮阳伞、太阳镜、防晒衣等各种防晒用品频出,但遮阳帽还是很多人的必选单品。如今的遮阳帽不再拘泥于传统的竹、草、棉布等材质,冰丝、尼龙混纺等新材料的加入,大大提升了遮阳帽的“核心竞争力”,轻盈透气,有效阻挡紫外线,宽大的帽檐全方位保护脸部、颈部和背部免受阳光侵袭。

现代遮阳帽在款式上也不断创新。比如近几年流行一款带风扇的遮阳帽,帽身正面装一小块太阳能板,与帽檐下的风扇相连,只要日光照够强,风扇就会启动,非常实用和有趣。现代的遮阳帽虽然有各种科技加持、“技巧”百出,但依旧紧紧围绕它诞生以来擅长的“遮”特色,为头顶撑起一片清凉。

古希腊的标志“帽”

皮塔索斯帽源于古希腊,尤其流行于公元前5世纪的雅典及周边地区。它的希腊文来自于动词“展开”,指帽檐张开遮阳。皮塔索斯帽通常用毡、毛呢或皮革制成,圆顶、宽边,主要

用于遮阳或防雨,适合外出旅行、耕作或骑马,男女皆可佩戴。许多希腊雕塑中都能看到皮塔索斯帽的形象。

赫尔墨斯在希腊传说中是众神的使者,他通常被描绘成戴着皮塔索斯帽的形象,而且他的帽子上带有翅膀。中世纪与文艺复兴时期,皮塔索斯帽的设计影响了某些旅行者帽或学者帽的演变。在今天的电影、博物馆展品、复古插画中,皮塔索斯帽成为古典希腊生活方式的标志物。

被当作爱情信物的墨西哥草帽

墨西哥有一句话,有墨西哥人的地方就有大草帽,足以看出草帽在墨西哥人心中的地位。墨西哥草帽有一种经典款式,是用棕榈叶或其他植物编成的宽边尖顶草帽。在墨西哥乡间,经常能看到农民劳作时戴着这样的帽子,既遮挡阳光又轻巧凉爽。

草帽舞是墨西哥的国舞。在跳到最后时,男士会向女士抛出草帽表达爱慕,女士捡起草帽,象征接受男子的追求。因此草帽成为墨西哥年轻人传达爱情的信物。

能卖到10万美元的巴拿马草帽

很多人不知道,巴拿马草帽并非产自巴拿马,而是厄瓜多尔。只不过因为这种草帽最初被商人在巴拿马广泛售卖,销往世界各地,而当时商品上并没有产地的标识,久而久之,被叫成了“巴拿马草帽”。

巴拿马草帽以轻便的材质、自然的光泽和漂亮的织工著称于世。高品质的巴拿马草帽是由大师级编织家选用高品质的托奎拉草编织而成。巴拿马草帽在1855年的世界博览会上名声大噪。据说一顶帽子被献给了法国的拿破仑三世,随后便在巴黎掀起了一股时尚潮流,巴拿马草帽成为草帽中的王者。

巴拿马草帽的售价与其精细度密不可分。人们进行草帽等级的划分,主要是根据编织的密度以及圆圈的密度,编织密度越深、缝隙越少、圈数越多,就代表这顶巴拿马草帽越高级,价格也越贵。最贵的一顶巴拿马草帽曾传出价格卖到10万美元,巴拿马草帽因此也被称为“世界上最好的草帽”。

2012年,巴拿马草帽的真正身份——厄瓜多尔托奎拉草帽被联合国教科文组织评定为人类非物质文化遗产。这意味着厄瓜多尔托奎拉草帽传统编织不再只是厄瓜多尔人的遗产,而成了人类非物质文化遗产的一部分。(来源:北京日报)