

经常腰疼的原因你了解多少？

□通讯员 童洁梅

什么样的人最容易腰疼？腰疼患者以司机和白领居多,这是由于他们的工作和生活习惯导致的,比如久坐、坐姿不正确、桌椅高度不合适等,都容易造成腰部肌肉疲劳。如果腰部肌肉长期得不到休息,还会导致腰部肌肉痉挛,出现腰部疼痛。另外,有些腰背部肌肉力量薄弱、体重过重的人也容易出现腰疼的症状。

怎样才能不腰疼？我们可以通过哪些努力预防腰痛或降低腰痛的发生呢？

1、站着说话不腰疼 :研究证实,人体脊柱在不同体位所承担的负荷是不同的。让很多白领想不到的是,坐位上半身前倾约30°时,腰椎承受的压力是最大的,而这恰恰是我们大

谈骨论筋

本栏目由云山骨伤科门诊部协办

多数人工作时的‘标准坐姿’。腰椎承受的压力越大,腰椎间盘突出变的可能性越大,参与维持躯干平衡的腰背部肌群越多,越容易出现因为肌肉疲劳引发的腰痛。所以说,“站着说话不腰疼”有一定的道理。对于久坐一族来说,坐着工作一段时间后要站起来走走,让全身肌肉得到放松。

2、保持正确坐姿不腰疼 :保持正确的坐姿,让上身保持直立,即‘坐如钟’;也可以预防腰疼。坐久的朋友可以放一个靠垫在腰部与椅背之间,用于支撑腰部,同时要避免身体过度前倾。如果需要伏案写作或操作笔记本电脑,双肩放松,双上肢自然置于桌面,以不需屈颈颈部,双眼即可观察操作区域为宜。这种坐姿腰椎受到的压力最小,颈肩背部的肌肉也不会因为体位的原因在工作中一直处于收缩导致疲劳痉挛。

3、“拈轻怕重”不腰疼 :在生活中,尽量不要搬抬重物,以免用力不当伤及腰部,如果需要弯腰搬抬重物,可以屈膝、屈髋代替弯腰,即保持腰部直立,下蹲抬起重物,可以一定

程度避免腰部损伤。

4、挑好床垫不腰疼 :选择软硬适度的床垫有利于放松腰部肌肉,不要选择过软的床垫,平卧后腰部感觉空虚或直接陷入其中的床垫是不合适的,当然也没有必要睡硬板床。

5、经常锻炼不腰疼 :举个例子大家更好理解,把腰部肌肉比作吊桥的绳索,桥梁就是我们的腰椎,腰部肌肉越强壮,吊桥的绳索越结实,桥就越稳定,腰椎的不同姿势就越容易维持。反之,吊桥绳索松弛,桥晃动厉害,腰椎不稳定,过度的腰椎活动就会进一步加重腰部肌肉的负担,诱发腰痛,长期腰椎不稳定还将使腰椎间盘加速退变。所以,加强腰背肌锻炼是降低腰痛频率、保护腰椎的最佳方法。

对于腰疼的急性期,一定要卧床休息,不要过度练习。此时锻炼非但不能有效地缓解腰痛,反而有可能加重腰部的损伤,造成腰痛加重,恢复时间延长。如果在休息的情况下,腰痛依然不能得到有效的缓解,请及时就医检查导致腰痛的原因。



党参狮子头

主料 党参15克、猪肉、小白菜各250克、鸡蛋1个、花生油500毫升、葱、姜、盐、味精、香油、料酒、水淀粉、酱油各适量。

制法 :1、将党参切碎粒。肉剁成茸放入碗内,加入盐、料酒、鸡蛋搅拌并加入水淀粉搅拌上劲后加入党参粒。

2、在锅内加入花生油烧至七成熟时,将肉馅团城一大丸子放入油中炸成外表成硬壳,取出沥油。

3、将炸好的丸子放入大碗中加酱油葱姜上蒸笼1小时。

4、炒锅烧热放少许油放入小白菜煸炒,再倒入蒸丸子的原汁并放入丸子用水淀粉勾芡,淋入香油、芡汁即成。

气虚血弱、心悸失眠之人可用之。

由柳忠中西医结合诊所提供

驱虫药不是随时可服用

□通讯员 朱晓聪

打虫药就是驱虫药,主要驱的是肠道寄生虫,如蛔虫、钩虫、蛲虫、绦虫、鞭虫、阿米巴等。只有存在肠道寄生虫的时候才需要吃,没有寄生虫则不需要吃。

秋季是驱蛔虫的最佳季节。夏季是接触、感染寄生虫(卵)的高发季节,到了秋季,幼虫长为成虫,都集中在小肠内,此时服用驱虫药,疗效最佳。

西药中最常用的驱虫药是苯咪唑类,肠虫净、安乐土、驱虫康、肠虫清都是这一类的驱虫药。中药驱虫

多用成方,需要医生开方使用。和其他药物一样,长期服用驱虫药或服药过量都会产生不良反应(如肝功能损害等)。无论是西药还是中药,都应在医生指导下服药,不要自行购买服用。盲目使用驱虫药也是会损伤儿童身体健康的。

公告

花街镇2018-2019病死松树清理项目公开招标。请具备造林绿化丙级及以上资质等级或营业执照具备林业病虫害防治能力内容的砍伐队携介绍信、营业执照、资质证书及近三年镇(街区)业绩合同原件及复印件于10月29日至31日到花街镇人民政府行政服

务中心一楼大厅报名。详询 18867978859。

永康市花街镇人民政府
浙江鼎力工程项目管理有限公司
2018年10月26日

公益广告

生态永康美如画 保护河湖为大家

永康市“五水共治”工作领导小组办公室 永康日报社 宣

摄影 胡维伟

身心两安 自在磐安

共享农屋 磐安山居

我在磐安有个家

磐安县风景旅游管理局

共享农屋联系方式
大盘镇小盘村：李红艳 13777544910
九和乡三水潭村：杨放明 13867995510
双溪乡金鹅村：傅军华 13588625833
盘峰乡大岭头村：孔宝山 13857947143