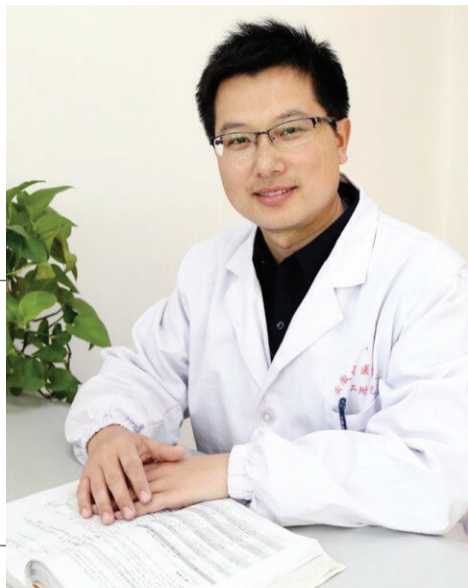


脊柱病呈现年轻化趋势 青少年防驼背多睡“硬板床”

“脊柱”是人的第二生命线,约有70多种疾病与脊柱损害相关。过去被视为中老年人专利疾病的脊柱病,如今正呈现年轻化趋势。当出现腰痛问题去看医生时,经常得到医生这样的建议:睡“硬板床”吧!但需要注意的是,这里医生所说的“硬板床”并不是所谓的“床板”哦。究竟该选择什么样的“硬板床”呢,且听安徽省针灸医院骨三科副主任医师周忠良来讲一讲。

■魏迎辰 王津淼 记者 马冰璐 文/图



名医简介:

周忠良,安徽省针灸医院骨三科副主任医师,医学硕士,硕士生导师,全国名老中医学学术继承人。善于应用中药、针灸、手法、针刀、手术及臭氧、射频消融等微创方法治疗颈椎病、腰椎间盘突出症、膝骨性关节炎等骨伤科一些常见病、多发病。先后赴德国及安徽医科大学附属医院研修脊柱外科及关节镜技术。

为什么要睡“硬板床”?

脊柱是人体的“大梁”,在外伤或长期劳累等因素下,椎体变形及椎间盘髓核突破纤维环向后移位,压迫神经根引起腰腿疼痛、麻木,导致椎间盘突出症发生。如果睡软床,床垫极易变形,人躺在上面会使脊柱呈弯曲状态,短期会感到腰酸背痛,长期下去,还会造成脊柱周围韧带和椎间各关节负荷过重,引起腰肌和骨质劳损、椎间盘突出,甚至引发脊柱弯曲等病症。因此,睡硬板床能防止脊柱弯曲,帮助纠正脊柱“不正”,预防青少年驼背等。

“睡硬板床”≠“睡床板”

说到这里,有些人就把“睡硬板床”单纯地理解为“睡床板”,回家撤掉床垫,在床板上铺上一层薄薄的床单就睡,认为这样就是“睡硬板床”了,其实这是错误的做法。

人体正常脊柱生理结构从侧面看呈一个S形的生理弯曲,如果睡太硬的板床,不能配合人体脊柱的正常曲线,腰部得不到支撑,时间长了还容易造成劳损,加重腰酸背痛等症状。过硬的床,对身体突起骨头、关节还有一定压迫影响。长期睡在过硬的床上,只有头、背、臀、脚跟几个点来承受压强,脊柱会处于僵硬紧张状态,需要腰背肌肉来支撑,睡眠时达不到应有的放松效果。

因此,睡硬板床指的并不是一味盲目地睡床板,而是在床板上要垫3~5cm的软垫,即上面比较柔软而下面是硬木板的床,这样才符合人体脊柱的正常曲线。对睡眠和健康都有益处。

那么对于普通人来说,在选择床垫时,选什么样的呢?

1.软硬度:记住3:1

记住一个原则:床垫不能硬到不变形,也不能软到变形太大。

选床垫时不妨按照3:1的原则进行,就是床垫的厚度与手压下陷的深度比例为3:1,例如3厘米厚的床垫,手压下陷下去1厘米合适。

2.贴和度:平躺用手测

合适的床垫能使脊椎保持自然的伸展度,与肩、腰、臀完全贴合,不留空隙。

教你一个方法:

平躺在床垫上,手向颈部、腰部和臀下到大腿之间这三处明显弯曲的地方往里平伸,看有没有空隙;再向一侧翻个身,用同样的方法试一试身体曲线凹陷部位和床垫之间有没有间隙。

若手能轻易在缝隙中穿插,即表示床太硬。若手掌紧贴缝隙,就证明这个床垫与人在睡眠时颈、背、腰、臀和腿的自然曲线贴切吻合。

挑选不同床垫的适配人群

1.泡沫床垫:男性、发育期的青少年

泡沫床垫为身体提供坚实支撑,能缓冲身体动作造成的震动,即使枕边人频繁翻身,也不会影响睡眠。适合发育期的青少年形成良好身姿,或者一些喜欢睡硬床的男性使用。

2.乳胶床垫:体重偏重的人

乳胶床垫有空隙可以让空气循环流通,还经久耐用。天然乳胶柔软而充满弹性,能为整个身体提供精确支撑,吸水性能好,感觉舒适。乳胶密度大,所以这种床垫显得很沉,而且恢复性强,适合较重人士。

3.弹簧床垫:不易被打扰的人

弹簧床垫把身体的重量平均分布在整张床垫上,避免身体任何部分受到过度压力。适合不易被同伴打扰,对床垫弹性和支撑力需求较高的人。

4.丝棉床垫:女性

丝棉床垫则是非常的柔滑,更贴近皮肉,透气性很好,与皮肤不粘贴,是很适合女性睡眠的床垫。

床垫用8年就该换

床垫用久了也得更换。像现在用得较多的弹簧床垫,如果时间久了,弹簧失去弹性,承托力就会受到影响,再接着用下去,不利于维持人体脊柱的正常生理弯曲。一般来说,8~10年的床垫弹簧已进入衰退期,再好的床垫,15年也该“退休”了。

春季爬山 既健身又愉悦身心

鸟语花香、空气宜人,春天来了,大家都喜欢利用周末到户外走一走。其中,爬山是不少年轻人甚至中老年人都爱做的事情,毕竟既能强身健体,还可让心情愉悦。那么,春天爬山需要注意些什么呢?有哪些好处呢?记者近日采访了省国民体质监测中心主任陈炜。

■记者 江锐

爬山事项,一定要牢记

陈炜介绍,爬山属于有氧运动,能使肌肉获得比平常高出10倍的氧气,好处还真不少。但是,爬山运动有些事项也需要注意。

1.爬山之前需要做好准备活动,以免受伤。按照从上到下的顺序,采用转、揉、拍、抖、踢、压等方式活动全身关节,时间大约为10分钟。

2.爬山结束以后,一定要做整理和放松运动。

3.在爬山过程中不论路途长短都要按照一定的呼吸频率,逐渐加大强度,切不可突然加快脚步或在最后一段拼命冲刺,使呼吸频率在运动中发生忽然改变。一般情况下心率保持在120~140次/分钟最为适宜。

4.饮水方法是在爬山前10~15分钟饮水200~300ml。在登山过程中饮水应该少喝多饮,每次润湿喉咙即可。

5.最好随身携带急救药品,如云南白药、止血绷带等,以便在发生摔伤、碰伤、扭伤时派上用场。

6.迷路时应折回原路,或寻找避难处静待救援。登山时最好依循前人留下的路标辨别方向,或沿途标示记号,天黑后,切忌行走溪谷或陌生线路。

7.山区气候变化大,登山时要带雨衣,下雨风大,不宜打伞。下雨前夕不宜在河中洗衣、游玩,以免发生意外。

8.在高峻危险的山峰上照像时,摄影者选好角度后就不要移动,特别注意不要后退,以防不测。

9.雷雨时不要攀登高峰,不要手扶铁制栏杆,不要在树下避雨,以防雷击。

10.在爬山的时候,要根据自己的体质,选择合适的速度、力量和高度。

爬山装备,建议要备好

冲锋衣裤:冲锋衣裤设计上考虑了防风保暖和运动的需要。

双肩背包:款式上除一个主袋外,通常设3~5个附袋,两侧有水壶袋,便于随时拿取东西,如果有防水功能或者防雨罩备用就更人性化了。

多功能头巾:小物件却有大用场。春天风大,有效保护头部和颈部。花粉过敏或鼻炎的朋友一定要记得带上。

登山杖:不仅节省力气,让旅途轻松舒服,也是安全的一个有力保障。

水壶:一般在1000米海拔的高度,建议携带1L左右的水壶。

登山鞋:选择有耐磨、防滑功能的登山鞋,特别是高帮的登山鞋能对踝关节提供足够的保护。

袜子:选择具有吸湿和快干功能的纤维材质的袜子。

速干衣:登山运动过程中,难免大量出汗,里面的衣服最好选择速干衣物,能吸收人体运动所产生的大量汗水,并迅速传导到衣服的外层,把汗水蒸发到空气中。

“春困”来袭 不妨试试这些“快餐式休息法”

星报讯(陈旭 记者 马冰璐)春天,春暖花开,万物生机勃勃,可“春困”却让人头疼不已,如果你正被“春困”困扰,不妨试试这些“快餐式休息法”。

小憩20分钟:小憩是减压神器,可以有效降低体内压力激素分泌,提高灵敏度和工作效率。小憩后,你会感觉更有活力,思想更加敏锐。科学家也证实,起床8小时后再小憩20分钟比早上多睡20分钟更解乏。

认真伸一个懒腰:伸懒腰能增加对心、肺的挤压,促进心脏泵血,增加全身的供氧,还有利于全身肌肉的收缩和呼吸的加深。大脑血流充足了,人自然感到清醒、舒适。

喝一杯热茶:只需花1分钟,喝杯白开水或沏一杯热茶,就能让你恢复活力。有研究发现,喝水能够让你的大

脑提速14%,有助于保持思维敏捷。

发呆5分钟:发呆是最简单的减压方式,心无杂念、脑子里什么也不想的时候,大脑中的α脑电波得到加强。这种特殊的脑电波可以让注意力和意念更加集中,从而改善情绪,减轻压力。

做个工间操:工作学习累了,可以起身做一套工间操。拉拉筋、扭扭腰,或者高抬腿、俯卧撑,都是比较简便易行的运动。时间不必太长,几分钟就能让身体充分休息。

来个头部按摩:选择个人比较能接受的力度,用十指从双眼眼眶上沿开始顺着往后梳头,反复数次,也可用梳子代替手指。这个动作可以有效减轻头部神经紧张状态,促进局部血液循环。