

# 市场星报

安徽人的生活指南

2019.12.29  
星期日 己亥年腊月初四  
今日4版 增刊

全国数字出版  
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办  
国内统一刊号 CN34-0062  
邮发代号 25-50

## 寒意袭人，“护腰”大战打响

专家：应提前做好防寒保暖准备

中医学认为，冬天人体阴盛阳衰、阳气伏藏，加之此时风寒之邪尤为严重，容易侵袭人体而导致腰腿痛的发生。安徽省针灸医院骨伤二科专家宋阳春提醒，冬季，气温变化比较频繁，腰椎间盘突出症患者要提前做好防寒保暖的准备，并避免过度锻炼。 □王津森 记者 马冰璐

### 提前做好防寒保暖准备

冬季，气温变化比较频繁，腰椎间盘突出症患者要提前做好防寒保暖的准备，尤其要做好颈部、腰、背部的保暖，防止腰椎间盘突出症的发生。

宋阳春表示，适时增加衣物，预防感冒，可防止腰椎间盘突出症发生。如果身体条件允许，还可以做一些传统的太极拳、八段锦等运动，以舒筋通络、调和气血，对预防腰椎间盘突出症的发生具有良好的作用。

### 避免过度锻炼

从中医养生保健的角度上看，

冬天是闭藏的季节。人们在日常生活中，一方面要注意防寒保暖；另一方面，要早睡早起，保持充足的睡眠，避免过度、剧烈的体育运动，避免人体内的阳气耗散。

### 冬季饮食要注意

据宋阳春介绍，寒性体质的患者，平常怕冷、怕吹风，经常手脚冰冷，适合食用一些温热性食物，像桂圆、大枣、栗子、蜂蜜、羊肉、狗肉、海虾等；气血不足体质的患者，时有腰酸背痛，睡眠欠佳，可适合食用一些补血益气的食物，如地瓜、山药、香菇、猪肝、鸡肉、牛肉等。

### 改正不良习惯

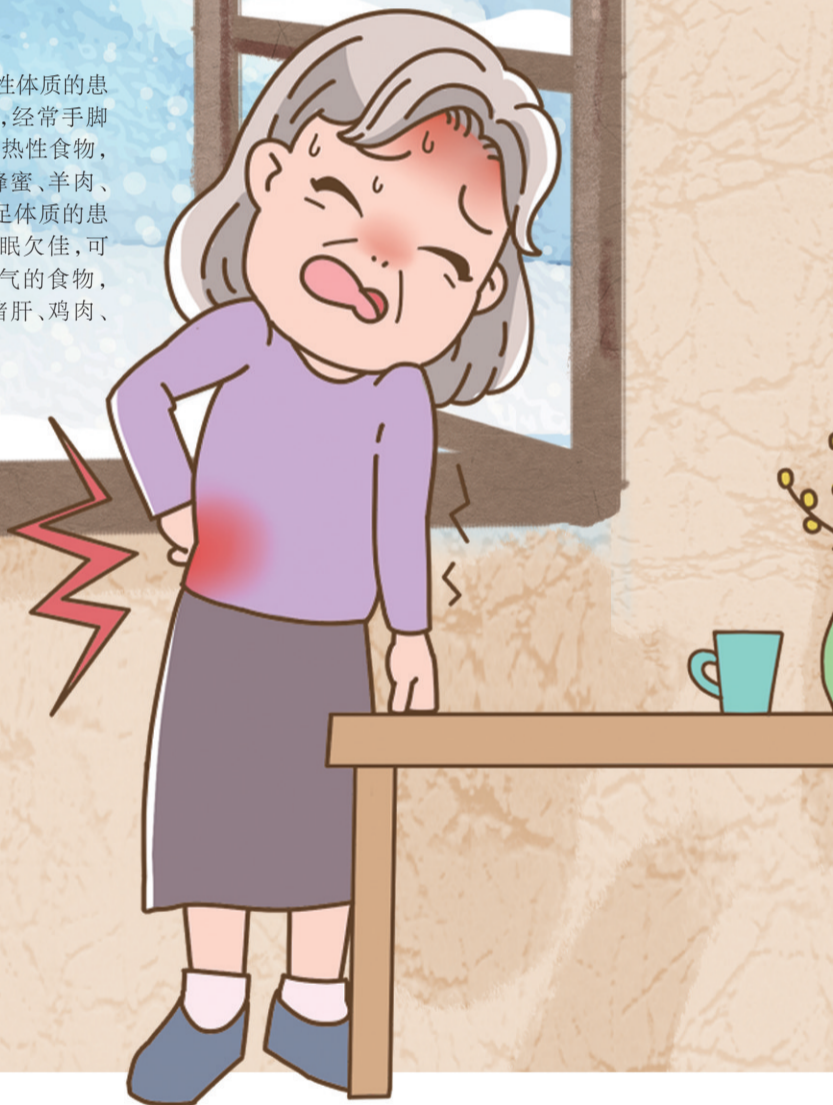
腰酸背痛，很大一部分原因是姿势不对，不管是站立、坐着还是躺着，正确的姿势会减轻腰部的劳损，反之则会加重劳损。长时间坐位时，要注意保持正确的姿势，必要时可在腰后部放置一个小枕头或靠垫，保持腰椎的正常生理曲度，减轻腰部肌肉疲劳等。

宋阳春提醒，生活中，尽量不要搬抬重物，尽量减少弯腰的动作，捡东西时要身体靠近物体蹲下捡取，不要直接弯腰捡取物品；感冒打喷嚏、咳嗽时，要将膝盖、髋关节稍微弯曲，可以避免腰椎受伤。

### 选择适合的床垫

床垫过软会让脊柱在睡眠过程中凹陷变形，使腰部肌肉时刻处在紧张状态，拉伸能力变弱；床垫太硬，同样会导致腰椎间盘突出。在硬板床上加上厚薄适中的海绵垫或棉被，这样既有足够的支撑硬度，又有一定的弹性，顺应脊椎的生理曲度。

宋阳春建议，仰卧睡眠时，可在膝下垫个小枕头，以保持颈部和脊柱处于同一水平，侧卧时应保持膝关节弯曲。枕头高度8到10厘米为宜。



## 四类因素可导致肝癌

定期体检可提高早期肝癌检出几率

▾ 02版

## 冬季吃红薯

补气养颜功效多

▾ 04版

## 家有“磨蹭娃”很心烦

专家：家长要培养孩子的时间观念

▾ 03版

## 间歇性禁食

有利于身体健康

▾ 04版