

让健美与腰椎同行



虽然现在许多家庭都有洗衣机、洗碗机、吸尘器等现代化电器,把人们从繁杂的家务中解脱出来,但有些家务劳动仍需亲力亲为,若不注意姿势,往往会发展为腰椎退行性疾病,因此家庭生活中的预防非常重要。

人们通常感觉做家务比上班还累,这是因为人们常会集中在某一天突击家务劳动,这种做法是不可取的,我们做家务也要注意劳逸结合。

洗菜、淘米、洗小件物品时,最好不要将盆放在太低的位置,而应放在不必过度弯腰的高度,这样可以避免腰部过度弯曲,减少腰部的负担。拣

菜时,应将菜放在高度合适的台子上或坐在高度合适的凳子上,以避免腰部过度向前弯曲。

切食品时,操作台的位置最好能让脊柱保持正直,不要左右歪斜、东倚西靠,尽可能避免弯曲腰部。

扫地、拖地时,应选择长柄的扫帚和拖把,以避免腰部的过度弯曲。如

居室面积较大,可每间隔一段时间就适当活动一下腰部,避免腰部疲劳。

晾晒衣服或擦拭窗户,往往需要采取踮脚伸腰的姿势,会使腰部过度后伸,这时可在脚下垫个矮凳,从而避免腰部后伸过大。

照顾婴儿,如需将婴儿放入婴儿车或床上时,应稍稍下蹲后再放,以减少腰部的负荷。

清晨洗漱时,应在起床后稍稍活动一下腰部,做做后仰、左右旋转、伸伸懒腰等动作,使腰部不至于从相对静止的状态立刻转变到一个增加腰部负荷的动作,然后再进行洗漱。正确的洗漱姿势应是膝部微屈下蹲,再向

前弯腰,这样可以在较大程度上降低腰椎间盘所承受的压力,而且能降低腰椎的负荷。此外,洗脸盆也不要放得太低,避免由于腰椎过度向前弯曲而加重腰部的负荷。

穿鞋时,正确的方式是把一脚踩在小凳上穿鞋,或采取蹲姿、坐姿穿鞋,这样可避免伤及背部肌肉及韧带。

打喷嚏、咳嗽时,不注意的话亦会拉伤背肌及增加腰椎间盘的压力,此时可将膝盖、髌关节稍微弯曲,可避免腰椎受伤。

董健(中山医院骨科副主任,大外科教研室副主任,教授)、姜晓幸(中山医院骨科副主任,主任医师)

【善意提醒】

别迷信地震中生命三角

当建筑物倒塌,落在大型的物体,如衣柜、冰箱上时,会在物体旁边留下一个空间。这个空间就是所谓的生命三角。美国红十字会灾难教育部前总菅罗伯茨最近强调,别太迷信生命三角,地震最危险的伤害因素并非轰然塌下的屋顶,而是四处乱飞的家具和碎玻璃。“伏地,遮挡,手抓牢”是地震中求生的秘诀,即地震来临时赶紧钻到桌子下边或用靠垫捂住最脆弱的头部,手牢牢抓住桌子腿并做好桌子大幅度移动的准备。

高峰

别等到肾衰之后再透析

近年,我国慢性肾病患者以每年10%左右的速度递增。由于肾源有限,透析便成为主要的治疗方式。很多人认为透析应该开始得越晚越好,担心一旦开始透析便需长期依赖。其实透析开始越晚,毒素在体内存留时间越长,对各脏器的损害越大,各种并发症也更明显。

目前,有不少医院仍在进行结肠透析治疗。结肠透析费用较低,短时间内或许有一定效果,但它并不被认可为一种长期的治疗方式。

张秀兰

别纵容环境伤害你肌肤

皮肤的黑色素沉淀情况与自然环境的紫外线辐射不匹配,可能会加剧人的健康问题。好消息是,对于缺乏光照的城市居民而言,这一健康问题有一种简单便宜的解决方式:多吃维生素D补充剂。



【病例报告】

谁说南派三叔精神分裂?

新闻回放:不久前,《盗墓笔记》作者、知名网络作家南派三叔先在微博上宣布封笔,继而又自曝从2012年开始出轨,十年的婚姻即将走到尽头。随后,其妻子通过微博坚称自己和南派三叔没离婚,并称南派三叔2011年末就开始患早期精神分裂及双向情感障碍,已经出现逻辑混乱和妄想。

精神分裂症是一种常见的精神病。据世界卫生组织估计,全球精神分裂症的终身患病率大概为3.8%~8.4%。精神分裂症多起病于青壮年,病因复杂,尚未完全阐明。

思维联想障碍表现为思维联想过程缺乏连贯性和逻辑性,是精神分裂症最具有特征性的症状。患者整段的谈话或写作内容缺乏逻辑性,叙述不很切题,不能围绕谈话的中心思想明确表达意义,与其交谈有十分困难的感觉。语句之间缺乏联系,言语凌乱。患者在说话时联想突然中断,脑内一片空白,之后转换为新的话题。同时感到思维被抽走,在脑中突然涌现一连串的联系。有时感到脑子里的想法不是自己的,是外界强加的,是别人借自己的脑子思考问题。上述情况下,患者伴有明显不自主感,不受自己控制。

思维内容障碍主要表现为妄想。妄想是精神分裂症最常见的症状之一,可出现各种妄想,部分病人妄想非常突出。在疾病初期,患者对某些明显不合理的想法可能将信将疑,随着病情的发展,与病态的信念融为一体,自己不能识别。关系妄想、被害妄想是最多见的妄想,患者感到自己受到威胁,无根据地认为有人想陷害、破坏、



谋害自己,进行跟踪、监视等;或感到周围发生的事都与自己有关,是针对自己的,认为周围的人都在说他、议论他。

情感障碍表现为患者对周围事物情感反应缺失,早期为细致的情感缺失,如对亲人的关心体贴表现平淡,严重时对涉及自身利益的重大事漠不关心,还可表现情感与周围环境不协调,无原因自笑,很难与人进行情感沟通。

宫德凯

【医家坐堂】

湖州市名都路51号冯旭夏:脚踝处有个痞子,一直没把它当回事,上个月因为不适,去医院检查,才知道已演变成黑色素瘤。

华山医院终身教授张延令:黑色素瘤属于皮肤癌的一种,起源于黑色素细胞。黑色素细胞存在于我们皮肤基底层,能生成并储存黑褐色的色素。正是由于黑色素的存在,皮肤才有了颜色。一旦黑色素在某种原因下减少,就造成色素脱失,从而形成皮肤白斑。更重要的是,黑色素可以帮助皮肤细胞抵挡

怎样与痣和平相处

紫外线。体内黑色素合成能力降低了,皮肤就会变得敏感。如果黑色素细胞过度分裂增殖聚集成团,成为黑色素痣,就是我们常说的“痞子”。当这种分裂增殖失去控制时,就演变成成为黑色素瘤。大约有60%的恶性黑色素瘤都是由黑痣恶变而来的。

色素痣恶变的信号有:体积增大,色素或变深或变浅;呈放射状向周围扩展;无故疼痛或不适,有少量渗出物;色痣区淋巴结肿大,隐现蓝黑色;患者的尿呈蓝黑色。

一般人的痞子只要没长在容易受到摩擦的部位,密切观察就可以了,没必要去除。那么,什么样的痣应该考虑切除呢?单一的痣突然快速变化;长在手、脚、肩部、腰部易被摩擦刺激的痣;口腔黏膜、结膜等部位的黑痣;不典型变化的痣,如色素不平均(杂色)、边缘不平整或不规则、界线不明、左右不对称、直径大于5毫米。

怎么让痣安然无恙呢?建议读者朋友不要随便服用激素类药物,人为改变体内的激素水平。如果你

经常受到太阳暴晒,特别是在儿童期被晒伤,那么,你患黑色素瘤的风险就会提高。别指望防晒霜,已有的防晒霜没有吸收所有有害紫外线、降低患上皮肤癌风险的作用。有些痣发生恶变可能与皮肤容易受到摩擦、损伤有关,记得少摩擦、少刺激它。黑色素瘤早期在皮肤内水平生长,如果随便采用激光、冷冻方法,有可能将瘤细胞从表皮层带入真皮层,使早期肿瘤变成中期,所以现在多采取手术切除,切下的标本可以做病理排查明确是否恶变。

【健康速读】

世卫组织新鲜发布

2012年全世界平均的晚饭时间是19:29,比1999年推迟了61分钟。晚饭太晚,不利于健康。

人们“消灭”一管中型牙膏的时间从2007年的平均63天变成现在56天。其实,每次挤黄豆大小就够了。

发达国家女婴出生率比男婴高1.4个百分点。专家认为这与他们食谱中有较高的动物蛋白有关。

比起2010年和2011年,豆浆在欧美的销量分别上涨了14%和13.5%,说明它开始被西方胃所接受。

覆盖了欧洲和亚洲近万名白领人士的调查显示,他们的视力正以每年0.01度的速度下降着。

止痛药销量逐年上涨。这不是因为我们的身体越来越痛,而是现代人的抗痛能力越来越差。

全球去年销量最高的竟然是价格低廉的薄荷精油。除了清凉降温,它还能加速伤口愈合。

2002年女性的平均月经时间为5.3天,现在只有4.98天。这与社会压力增大有关。

体重的千克数除以身高的平方,正常值应在19~24之间。不过,判断一个人的健康程度,还需要做骨密度测量和肌肉力量试验。

去年世界范围内的微整形消费额上升了22%。预计美国即将推出全球第一部《微整形卫生标准法》。

比起2006年,职业女性的手提包重了0.37公斤,令颈椎、腰椎压力大增。

嘉人

【吃出健康】

春日吃葱 健康轻松

通鼻塞 把洗干净的葱白连须放到冷水里煮开后再烧3分钟,趁热喝下,有通鼻塞的作用。

降血脂 吃葱叶能提高肝脏分解血脂的能力,对预防高血压和高血脂症有帮助。

止流血 如果不小心被刀划伤,用带着黏液的葱叶内膜贴在伤口上,既能止血,还能防止伤口发炎,以后还不容易留下疤痕。

陈允斌