社会专刊部主办 电子信箱：llrbxqk@126.com
组版 孙健芳 责编 符宏伟 校对 刘挺

在临床上经常能看到一些30岁的人“腰龄”已经50岁，全面检查后才发现，腰椎已经提前退化或椎间盘突出。有人不禁会问，自己几乎天天在办公室里坐着，没干过什么体力活，腰椎间盘怎么还突出了呢？你可能想不到，越是久坐办公室的人，越容易罹患此病！

你的腰突就是这样“坐”出来的

这样“坐”想不“突出”都难

办公室一族往往是耸肩、含胸、身体前倾地坐着，这样大大加重了脊柱尤其是腰椎的负担。腰椎间盘是非常容易受影响的结构，其中的髓核在腰椎屈曲时容易往后移动，加之上下两个椎骨向后挤压椎间盘，导致椎间盘后部的压力会异常增加。髓核一旦突破纤维环的限制，对后方的神经产生压迫，就变成我们常说的腰椎间盘突出了。

腰突严重时会产生腰部疼痛，一侧下肢或双下肢麻木等一系列临床症状。

这还没完，长时间一个姿势坐着，肌肉容易发生劳损，肌肉的力量和耐力也会越来越差。上半身的重量全部压在椎骨上，椎间盘受力越来越大，磨损自然就越来越严重。

腰突与腰突症是两码事儿

有的人仅是体检而进行腰椎MRI检查，报告单常常出现“腰椎退行性改变”、“椎间盘膨出”、“椎间盘突出”等字样，其实这种情况无需过分紧张。

腰突与腰突症是两个不同的概念。从影像学看到椎间盘出现一定程度、一定范围的突出，但没有什么症状，只是感觉腰部酸软无力，容易发生疼痛时，不需要用医学方法进行治疗，只要注意增强腰背肌肉的锻炼即可。

只有椎间盘突出压迫了硬膜、神经，导致了跟影像学一致的疼痛、麻木、无力等症状，才能诊断为腰椎间盘突出症。

正确的坐姿长这样

长期伏案的人，要调整好自己的桌椅高度、电脑位置。保持脊柱正直，保持头、颈、胸的正常生理曲线。最好能有一定后倾角的靠背，让腰椎有依靠、不悬空，且材质应选择硬质或者偏硬的。

久坐族建议每隔30至60分钟起身走走，拉伸拉伸肌肉，放松身心，不要保持一个姿势过久。

敲黑板

锻炼腰背肌把握五个细节

① 腰背肌肌力锻炼为加强脊柱稳定性的方法，不是治疗腰痛的措施，腰痛时不能练，待腰痛恢复后再开始。

② 锻炼的次数和强度要因人而异，应循序渐进，每天可逐渐增加锻炼量。

③ 锻炼时不宜突然用力过猛，以防因锻炼而伤及腰。这是一种静力性的训练，只需缓缓用力即可。

④ 如锻炼后次日感到腰部酸痛、不适、发僵等，应适当地减少锻炼的强度和频度，或停止锻炼，以免加重症状。

⑤ 如果腰部疼痛剧烈、双下肢麻木，疼痛或者经过一段时间的锻炼疼痛缓解不明显者，需要到医生处就诊。

腰背肌力量得这样练

治疗腰椎间盘突出症的第一步是卧床休息，让腰椎不再受力，椎间盘不再受压，恢复其本来的弹性和厚度。但只有运动、维持椎间盘的力量平衡才是预防和治疗腰椎间盘突出以及腰椎间盘突出症的最重要手段。

这里推荐“五点支撑”锻炼方法，此方法可锻炼腰背部肌肉，适合腰部肌肉力量较为薄弱的人群，也适用于腰突早期保守治疗及腰椎术后的康复锻炼。

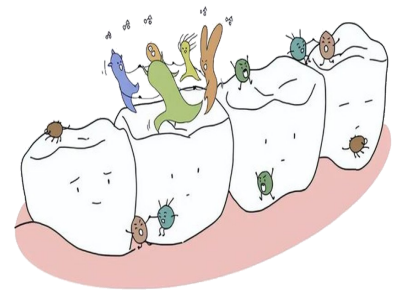
首先，仰卧，双臂自然放在身体两侧，两脚之间与肩同宽，双腿稍微弯曲，脚放于地面，使膝关节呈大于90度的钝角。用双脚、双肘和头后部支撑身体，用力向上挺腹，让腰背像拱桥一样挺起来，身体呈反弓形。坚持5秒钟，然后恢复仰卧姿势，力量不足的人，不必做足时间和幅度。

这样每天做2至3组，每组做30至40次，可锻炼腰部肌肉的力量。

除此之外，还要加强运动锻炼，推荐游泳，尤其是蛙泳是锻炼腰椎的最好运动方式，游泳适合任何年龄段的人群，而且是非负重活动，运动量大，不易疲劳，不容易引起意外损伤，还可以缓解精神压力。

（岳建宁）

据《北京青年报》



牙齿变『黑』不一定是蛀牙

孩子天天刷牙，牙齿上还有黑色的东西，刷也刷不掉，很不美观。这个时候，宝妈就要当心了。天津市妇女儿童保健中心五官保健科关小菊医生表示，龋齿和色素沉着是宝宝牙齿变“黑”的常见原因。出现这种情况，要及时带孩子去看口腔医生。

关小菊说，龋齿是危害最大的引起牙齿变色的因素，有时还会伴随疼痛。发生龋齿的根本原因是牙菌斑，牙齿没有刷干净、高频率地进食含糖食物、饮料，都是牙齿发生龋病的危险因素。长了龋齿要早去看牙医。龋洞比较浅可以补牙，如果龋洞很深则需要做根管治疗，如果龋齿已经到了无法挽救的地步，就只能拔牙了。牙齿变黑的另一个原因是色素在牙齿表面沉着。这与宝宝个体的口腔微生物菌群组成、唾液成分、进食含色素食物或饮料的频率等有关。色素沉着的部位也常常是宝宝平时刷牙不到位的地方，例如牙面靠近牙龈的部位或者牙缝处，这些地方清洁不佳，色素就很快出现了。这些色素虽然不影响正常咀嚼功能，但是非常影响牙齿美观，进而影响宝宝正常社交，甚至心理健康。如果色素沉着比较多，日常刷牙已经不能改善，建议带宝宝去医院做牙齿清洁。需要提醒家长的是，孩子8岁以前需要爸爸妈妈帮助小朋友刷牙，即使是宝宝自己刷牙，也需要爸爸妈妈检查，有必要的话再次帮刷。

关小菊说，很多妈妈会把“色素沉着”和“龋齿”混淆，孩子小牙齿上“一个小黑/黄点”也难以判断到底是色素沉着还是龋齿。龋齿一般是因为牙齿上的牙菌斑分解出“腐蚀”牙齿的酸性物质，严重时出现肉眼可见的“龋洞”。所以，判断是否为龋齿时，可以用牙签在黑/黄色点上轻轻的“画画”，如果滑动自如没有阻力，就代表牙齿表面光滑，可能就不是龋齿。反之，如果表面坑坑洼洼，不能自如滑动，多半就是龋齿。当然，这只是在家里粗略的判断方法，爸爸妈妈发现宝宝牙齿出现发“黑”等问题，一定要尽早到医院找牙医确认。

（杨赜骁）

据《天津日报》

放风筝能治颈椎病？这事靠谱

春天到了，许多人迫不及待地开始进行户外运动，疏散刚经历过寒冬的筋骨。春季里有一项户外运动非常适合轻中度颈椎病人，既安全、有效，又简单、有趣，那就是大家喜闻乐见的——放风筝！

放风筝真能治颈椎病？听医生跟您细细道来。

颈椎病已盯上年轻人

20多岁的人却有着50多岁的颈椎，这是怎么回事？那就得从我们的骨骼构造讲起。人体的颈椎、胸椎、腰椎、骶椎分别有向前、后、前、后的天然弯曲，大致呈一个“S”型，医学上称为“生理曲度”，具有减缓冲击力、维持肌肉平衡、维护身体平衡性和直立姿势等非常重要的作用。

现代社会生活节奏很快，大部分人都会不知不觉长时间使用电脑、手机、写字、看电视、刷短视频、敲键盘等，这种曲背低头的不良姿势违背了颈椎正常向前凸的生理弯曲。

久而久之，就会造成颈部周围软组织劳损、颈椎曲度变直，甚至反弓、颈椎骨质增生、颈椎间盘突出等后果——这就是许多人早早患上颈椎病的原因。

忽视颈椎预警问题很严重

颈椎病早期大多只是脖子僵硬、酸胀等轻微症状，只要及时纠正不良姿势、充分休息，即可慢慢恢复。如果忽视身体的报警信号，继续损伤颈椎的行为，颈椎病病情会逐渐加重，出现颈部、肩部、头部等部位明显疼痛，继而出现手臂疼痛、麻木、头晕恶心、心慌多汗，甚至行走不稳、肢体瘫痪等严重症状。

放风筝的好处多多

当风筝刚刚放飞的时候，我们会自然地抬起头颅，追踪风筝的每一个动态，随时灵活调整手中的线以保证放飞成功。随着风筝稳稳地飘在空中，我们会欢快地奔跑，双手紧握风筝线，不时地左右转动头部以观察风筝的动向。

在这过程中，我们抬头向上的视线与日常工作中长时间低头的姿势恰恰相反，可以为长期受压迫的颈椎提供宝贵的舒展机会；颈肩部的神经和肌肉也得到了充分的伸展和锻炼，有助于缓解颈肩部软组织僵硬、劳损，增强韧带弹性，提高颈椎的灵活性和稳定性。

同时，由于人体颈椎软骨组织、椎间盘等关键部位没有血管直接提供营养，放风筝时颈部的多角度活动、奔跑时上下起伏的震动会产生充足的压力变化，这样可以促进颈椎间盘、软骨组织进行营养交换，从而帮助预防颈椎老化、椎间盘突出。

此外，放风筝时人们在开阔地奔跑、欢笑，呼吸新鲜空气、接受阳光照射的同时，还可以身心愉悦，改善我们的新陈代谢，提高心肺功能，促进钙质吸收，预防骨质疏松，从而增强身体的抗病能力，对中轻度颈椎病起到良好的预防和治疗作用。

（杨玉成 李娟红）

据《北京青年报》