

微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

守护人体“龙骨”:防治脊柱疾病有妙招

脊柱被称作是人体脊柱的“中轴线”“龙骨”,也是人体重要的生命线。10月16日是世界脊柱日。日常生活中如何保护好我们的“龙骨”,维护好我们健康的“顶梁柱”呢?

有一种腰痛叫椎间盘源性下腰痛

市民陈女士之前腰痛反复发作多年,近期因病情持续加重半年,疼痛难忍,至医院骨科门诊就诊,曾经也做过保守治疗,但是依然不能解决问题,严重影响正常生活。医生接诊后,对陈女士进行相关检查与评估后,诊断患者为“椎间盘源性下腰痛”。考虑患者多次复发,明显影响日常生活,且手术意愿强烈,医生决定为其实施“微创经椎间孔入路腰椎椎间融合术”。术后患者腰部疼痛消失,2周之后便能佩戴支具下床并进行适当功能锻炼,最终顺利出院。

医生表示,腰痛是中老年人的常见病,多数患者可以经中医外治、牵引、理疗、按摩等非手术治疗缓解或治愈,但对非手术治疗无效的患者,一般主张手术治疗。微创减压、融合内固定手术有创伤小,保护腰椎稳定性,降低术后慢性腰痛发生率,恢复快等优点。

中医妙招护督脉

中医认为脊柱在后背正中,其与督脉走行一致,主一身之阳气,属于阳脉之海。阳气偏向上,提振,温煦、保卫等功能。当阳气耗损过度,阳气虚衰时就容易发生颈腰酸痛,畏寒怕冷等问题。养护脊柱,中医重视温阳补肾,健骨强筋。其中,练功,点穴、艾灸、避风寒,可帮助我们远离颈腰疾病困扰。

练功是脊柱调养的首要部分。要根据自身情况选择适合自己的运动方式,老年人群可练八段锦、五禽戏、太极拳当中托掌挺腰、抬头扩胸等伸直颈背腰部的动作。在日常工作生活中也要尽量避免长期的低头弯腰负重等动作,尽量保持端正坐姿,减少躺着看书看电视看手机,这些姿势会集中应力,造成劳损。

此外,选择一些常用中药或药食同源的饮片代茶饮,能温阳补肾,益气健骨。如平时有腰背酸软,颈部怕风怕冷的朋友,可选黄芪、防风、桑葚、枸杞、茯苓各5—10g代茶饮,能起到益气固表祛风散寒,补肾滋阴的作用。易上火体质可酌情减少其中黄芪桑葚用量。

点穴和艾灸可有效调节经络及对应脏腑的功能。脊柱正中属督脉所主,两侧膀胱经布满腧穴。督脉穴位多数在棘突凹陷下取穴,脊柱旁开1.5寸、3寸有膀胱经的穴位。用手指或花椒木、桃木施力点按穴位,力度要均匀柔和,感觉酸胀舒适为宜,点穴得气有助于理气化痰缓急止痛,缓解颈肩腰背酸痛、四肢放射麻痹。常用穴位包括风池穴、大椎穴、肾俞穴、八髎穴、环跳穴等。颈腰怕冷冒风萎软无力也可以选择艾灸的方法作用于这些穴位,有通络扶阳,理气暖血的功效。

仿动物姿态锻炼脊柱

为了预防脊柱疾病,

我们不妨模仿动物的姿态,进行功能锻炼,减轻脊柱的负担。

热身运动——猫式锻炼:双手和膝盖撑地。头颈部放松,自然下垂。收紧肚子,不要让肚子掉下来。背部整体拱起,形成一个漂亮、连贯的拱形。保持10秒,然后慢慢放松,臀部慢慢朝脚的方向移动,移动到最大限度后停留5秒。以上重复6次为1组,做4组。

颈肩部肌群锻炼——狗式锻炼:俯卧位,用胳膊肘撑在地毯上,用下巴画圈:先尽量用下巴靠近胸口,感觉到脖子后面有拉伸感;低到自己能做到的最低点后,下巴转向前伸;伸到最远点,下巴转向上;到最高点,保持5至10秒,放松。以上重复5次为1组。

腰背部肌群锻炼——猎鸟犬式锻炼:跪在地上,同时双手撑地。背挺直,不要弓背。先吸气,然后慢慢吐气,同时抬起左腿和右手,并伸直,保持3至4秒,慢慢吸气并放下手脚;再吐气,换右腿和左手。

腰背部肌群锻炼——小燕子飞:硬床上或干净的硬质地板上,取俯卧位,脸部朝下,双臂以肩关节为支撑点,轻轻抬起,手臂向上的同时轻轻抬头,双肩向后向上收起。与此同时,双脚轻轻抬起,腰底部肌肉收缩,尽量让肋骨和腹部支撑身体,持续3至5秒。然后放松肌肉,四肢和头部回归原位休息3至5秒再做。每天做30至50下。 **综合**

防寒保暖,外出时可以戴好口罩;平时适当增加体育锻炼,也能提高机体抗病能力。

对于年轻人来说,如果咳嗽症状轻微,可以适当观察,若持续咳嗽超过一周不得缓解,甚至有加重的趋势,建议就医查明原因;对于年龄大的患者,特别是有基础疾病的患者,如果出现咳嗽就应当及时就医对症治疗,比如过敏性咳嗽不是炎症引起的一般情况下不需要用抗生素。干咳的患者主要需要镇咳,可以使用中枢镇咳药加一些抗过敏药物。专家强调,咳嗽具体病因以及如何用药,需要医生判断决定,切不可自行服药,以免加重病情。 **吕彦霖**

名医论道

肿瘤患者如何提高日常生活质量

心理压力或情绪失衡会给肿瘤患者的生活质量和治疗效果产生影响。尤其当患者处在居家康复阶段时,周围不再时刻围绕着医生和护士,居家环境带来的心理变化和生活方式的改变,都会对患者的康复产生很大的影响。我们该如何帮助患者在居家康复阶段保持良好的心理状态呢?

1. 家属沟通

鼓励患者积极为自己或家人做力所能及的事情,这样有利于患者重拾对生活的自信,重新回归日常生活。家庭成员之间多沟通,做好情绪疏导,对于心理负担较重的患者,多与家人谈心。

2. 寻找爱好

适当参与体育锻炼或培养兴趣爱好,调整心态,消除对癌症的焦虑情绪,增加社交,提高生存意志。

3. 积极社交

患者可以积极参加社会上的抗癌康复组织。不但可以与病友互相分享、讨论抗癌心得,减少肿瘤患者的孤立感,还能够从患者康复组织的活动中获得康复指导。

而关于患者居家时的生活习惯,我们有以下建议:

康复期居家该吃什么,怎么吃?很多患者对“发物”有诸多忌口。其实“发物”是一种民间说法,与肿瘤的关系有待考证。患者不可因为过度忌口,而导致营养不良。应确保适量肉类、蛋类、奶制品、蔬菜、水果,保障蛋白质、维生素、矿物质、脂肪的均衡摄取。其中蛋白质的摄取对大部分肿瘤患者的康复非常重要,肉类、鱼类、鸡蛋、牛奶都是优质蛋白质的来源。适当



烟台市牟平区
中医医院
于孟泉

进食粗粮,如燕麦、玉米等。

对于食欲下降的患者,可以少食多餐,例如每天分为4—5次进食,每次八分饱。

患者切勿胡乱服用成分不明确或复杂的保健品;若要服用保健品,建议先咨询医生。若要制定个体化的饮食计划,患者可以进一步咨询专业的营养师。此外肿瘤患者应限制酒精的摄入;尽量限制生冷辛辣的食物。

康复期居家能运动吗?癌性疲劳是患者发生与癌症或癌症治疗相关的生理、情感或认知上的一种持续性的疲劳感。适当运动可以帮助患者缓解这种疲劳。

康复期居家该怎么运动? **适量:**适量、规律运动:不宜过量运动,量力而行。

适温:注意气候温度:避免高温或寒冷天气在户外运动,避免雾霾天气在户外运动。

康复期有哪些居家运动方式? **有氧:**常见例如步行、慢跑、游泳、乒乓、健康操等。有氧运动,对肿瘤患者的体能状态和部分肿瘤患者肺功能康复有所助益。个体化的运动方案,须咨询专业人员。 **时长:**建议运动时间维持20分钟以上,心率监测控制在120—140次/分钟。

注意:餐后不宜直接运动,应该休息30分钟。运动前需要热身至少5分钟。

(本栏目由山东省老年学与老年医学学会协办)

3个部位发硬小心脑梗

舌头发硬:血管硬化,管腔变窄,血液流速减慢,血液黏稠度会增高,使舌静脉循环变差,进而刺激舌神经导致舌根发硬,吐字不清。如同时有吞咽困难、嘴角流涎等症状,表示情况较为危险,应及时就医。

面部僵硬:表现为面部突然歪斜、无力或麻木,尤其是嘴角和眼周。若有脑梗发生

倾向,大脑会因为血管堵塞而处于缺氧、缺血的状态,很容易影响脑部的神经,从而影响到面部的神经。

动脉硬化:如有动脉粥样硬化,血管壁会增厚变硬、管腔缩小,血液通过受阻,会有缺血表现;若粥样斑块突然破裂,会形成血栓,相关区域组织缺血坏死,造成脑梗。 **蒋金凤**

食疗养心方

中医重视“药食同源”,正确的饮食,可以调节人体的阴阳平衡,预防心脏疾病。下面推荐两款养心饮。

五指毛桃丹参饮:五指毛桃20g,丹参10g,陈皮5g。洗净后煮水代茶饮。适用

于气短,乏力,胸闷且痛,爬楼梯加重等症状。

邓老健心汤:红参10—15g,陈皮3g,田七5g加少量瘦肉炖汤服用。适用于心悸、气短、喘息、胸闷不舒、心痛时作,及形寒肢冷等不适。 **任敏**

节气养生

入秋“咳咳咳”怎么办

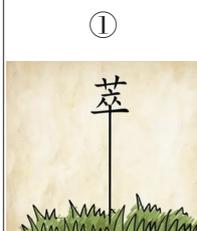
入秋后时不时“咳咳咳”的人又多了起来。专家提醒,换季正当时,应注意远离过敏原,适时增减衣物,出现咳嗽症状不得缓解应及时就医,切勿自行服药。

每年春、秋都是哮喘和过敏性咳嗽的高发季节,特别是10月前后的慢性咳嗽、咳嗽变异型哮喘、支气管哮喘的发病率会增加。这主要源于此时干冷的气候对气道不友好,寒冷本身就是一种刺激,低温使空气中水分含量下降,气道一缺水更敏感,进而导致咳嗽。同时,季节性的过敏性咳嗽也容易表现突出,气道敏感性增

高根源就在于接触了过敏原,常表现为阵阵袭来的刺激性干咳。当受到烟雾、灰尘、冷空气、毛絮絮等的刺激就会发作,还会伴随着嗓子痒。

很多患者尤其是有基础病的患者在冷热交替明显的换季时,不注意保暖,没有注意适时地增添衣服,免疫力降低也给细菌、病毒侵害制造了机会。受凉后引起的炎症也会导致咳嗽气道敏感性增高,并且,呼吸道感染易诱发咳嗽变异性哮喘。

如何才能切实有效地平复咳嗽呢?专家提醒,日常生活中切记关注气候变化,做好



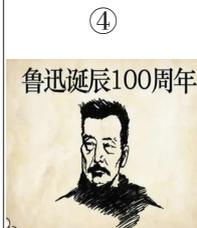
①



②



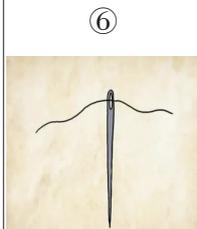
③



④



⑤



⑥

答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“241016”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

10月11日
6版中缝答案
《看图猜成语》:
1、出神入化;
2、开天辟地;
3、空空如也;
4、哭笑不得;
5、乌合之众;
6、先礼后兵。