

健康话题

远离腰椎间盘突出——

学会自查判断,做好科学防护

■郭永飞

腰椎是支撑躯干的关键结构,也是保护脊髓和神经、实现腰部灵活运动的重要部位。战友们在日常训练中,如果不注意防护或有错误的训练习惯,可能引发腰椎间盘突出、腰椎管狭窄、腰椎滑脱等腰椎疾病。其中,腰椎间盘突出是较为常见的腰椎疾病。平时生活、工作、训练中的不良姿势,如工作学习时伏案驼背、习惯性跷二郎腿、长时间弯腰搬重物、长期不规范剧烈运动或腰部突然发力等,都会增加腰椎间盘的受力,可能引发腰椎间盘突出。

腰椎间盘突出早期可能仅表现为腰部酸痛,但随着病情进展,一般会出现以下3个典型症状:反复腰痛,且疼痛性质多样(如钝痛、锐痛、刺痛),劳累后会加重,卧床休息后可减轻;坐骨神经痛,主要表现为腰椎间盘突出。

如果出现上述症状,建议及早进行腰椎核磁共振检查。通过腰椎影像学检查和临床症状观察,不仅能诊断腰部本身的问题,还可反映出平时的姿势习惯、运动方式甚至全身健康状况。若无法及时就医,可通过“直腿抬高”实验初步判断是否存在腰椎间盘突出。平躺在硬板床或瑜伽垫上,双腿伸直放松;让身边人按住一条腿的膝盖,使其保持



姜晨绘

伸直,同时缓慢抬起另一条腿(注意保持膝盖伸直),观察身体反应。若腿抬高至70度及以上,腰部均没有任何不适症状,基本可以排除腰椎间盘突出;如果抬高到30~70度,坐骨神经(臀部、大腿外侧、小腿外侧)就疼痛难忍,基本可以判断为腰椎间盘突出,建议立即前往医院进行专业评估。

即使被确诊为腰椎间盘突出,患者也不要过度焦虑。临床上,大多数腰椎间盘突出患者,可通过保守治疗(如理疗、药物、休息等)的方式缓解症状。

科学锻炼腰部,不仅能降低腰椎疾病的发生风险,也有助于提升训练效果。在此,笔者为大家介绍几个锻炼腰部的动作,可以起到强化腰部肌肉、增强腰椎灵活性、系统提升脊柱的稳定性和抗压能力的作用。

腰部后伸。保持站姿,双手放在背后,食指按在脊椎疼痛部位,将上半身尽可能向后弯曲,坚持10~15秒;建议每组10次,每天3组。这一动作有助于伸展腰部前侧,从而缓解腰椎间盘突出后部压力。

臀桥练习。保持仰卧,双膝弯

曲,双臂放在两侧,用臀部及大腿后侧力量将臀部抬高离地面,使大腿与身体呈一条直线,保持10秒;建议每组5~10次,每天3组。基础动作逐步熟练后,可以将双臂交叉放至胸前,并将每次练习时间增加到15秒。这一动作可以有效锻炼腰部力量,适合患有急性腰痛、慢性背痛和椎间盘突出

的患者。

平板支撑。保持俯卧,双肘弯曲支撑在地面上,肩膀和肘关节垂直于地面,脚尖踩地;腹部和臀部收紧,用核心力量将身体撑起,确保头、肩、臀、腿在一条直线上,避免塌腰和臀部过高,每次保持30秒,可逐步延长支撑时间。这一动作可以增强和巩固腰背部、腹部肌肉力量,减轻腰背部压力,提升脊柱稳定性。

腰椎不仅是身体的力学支柱,更是运动功能的重要“晴雨表”,其状态直接反映核心肌群的稳定性、神经传导效率及动作协调性,影响基本行走、奔跑、跳跃等运动表现。一旦腰椎出现功能异常,往往表示运动系统已处于失衡或代偿状态。因此,建议大家关注腰椎健康,平时注意保持正确体态,坚持腰部锻炼,不仅有助于预防腰部疾病,也有助于早期识别运动功能减退信号、延缓腰椎退变进程。长期伏案、已有腰背不适或既往有腰椎损伤史的战友,可定期进行骨科检查,必要时进行影像学评估,真正实现早防早治。

防治腰肌劳损——

掌握急救处理,日常养护固本

■杨燕喃 许露芳

日常生活中,不少人有这样的体验:久坐起身时感觉腰部酸胀、弯腰搬重物时腰部酸痛……这种现象很可能是腰肌“过劳”所致。

腰肌肌肉在正常情况下能灵活地支撑我们弯腰、转身、直立。但如果长期保持不良姿势或反复弯腰搬重物,腰肌肌肉就像被过度拉伸的弹簧,肌肉纤维会出现损伤,引发炎症,进而导致腰肌劳损。

腰肌劳损是引起腰痛的常见原因之一,常发生在久坐、久站以及经常从事体育运动或体力劳动的人群中。

如果出现腰部疼痛症状,可通过以下方法判断是否存在腰肌劳损:一是固定痛点,疼痛位置多在腰椎两侧,用手指按压会有明显痛感;二是疼痛症状反复,劳累后疼痛加剧,休息后稍有缓解,但容易反复发作;三是活动受限,弯腰、扭转腰部时感觉困难,甚至像被“卡住”一样。如果出现这些腰肌劳损症状,建议及时就医,排除腰椎间盘突出等更严重的疾病。

当感觉腰部疼痛难忍时,有的人会通过热敷或按摩的方式缓解,这样可能会加重炎症。一般建议,在疼痛发作的48小时内(急性期)采取“休息+冷疗”的方式,能收缩血管、减轻炎症和肿胀。休息时采取仰卧位,在膝

盖下方垫一个薄枕头,让腰肌肌肉处于自然放松状态。冷疗时可用毛巾裹上冰袋,冷敷疼痛部位,每次15~20分钟,每日3~4次。若急性期需要活动或运动时,可以佩戴护腰带,让受伤的腰肌休息,但佩戴时间不宜超过8小时。如果疼痛剧烈,可在医生指导下服用非甾体抗炎药,如布洛芬、塞来昔布。但需要注意的是,止痛药只是“救急”,不能从根本上解决问题,长期依赖还可能带来副作用。

腰部疼痛症状缓解后,还需要通过针对性训练强化腰腹部肌肉,增强腰部稳定性。在此,为腰肌劳损患者推荐几个简单有效的康复训练方法。

小燕飞。保持俯卧位,全身放松,自然呼吸,双臂向前伸直,双腿并拢向后伸直;吸气时缓慢抬起上半身和双腿(离开地面即可,无需过高),保持5~10秒(期间自然呼吸),呼气时缓慢回到起始位置;建议每日练习2~3组,每组10~15次。这个动作能有效锻炼腰部深层肌肉,提升腰椎的支撑力。

五点支撑法。保持仰卧位,双膝屈曲,双脚分开与肩同宽,用双脚脚掌、双肘和头后部作为支点,吸气时慢慢抬起骨盆,使肩部、腹部、膝关节呈一条直线,保持5~10秒(期间自然呼吸),呼气时缓慢回到起始位置;建议

每日练习2~3组,每组10~15次。这一动作有助于强化核心肌群,从而缓解腰部疼痛症状。

游泳。游泳运动可以减轻腰部压力,锻炼腰背肌肉。腰肌劳损患者可每周游泳2~3次,每次30分钟左右。

进行康复锻炼时要遵循“量力而行、循序渐进”的原则,从低强度开始,逐步增加难度和时长。一旦训练过程中出现疼痛症状,应立即停止,并及时咨询康复医生。

日常养护是预防腰肌劳损复发的关键。建议大家在日常生活中做好以下几方面,能有效预防腰肌劳损复发或加重。

科学进行姿势管理。平时注意保持正确的坐姿和站姿;建议久坐人群每隔30分钟起身活动5分钟;伏案工作时可选择符合人体工学的座椅和靠垫,给腰部提供支撑。

训练前后注意放松。训练前放松有助于激活核心肌群,为后续训练建立稳定的发力基础;训练后放松能缓解肌肉紧张、加速代谢产物排出,维持肌肉柔韧性。建议每次训练前进行5~10分钟腰部热身(如转腰、腰部环绕);训练后针对性拉伸腰背部肌肉(如弓步拉伸、侧腰拉伸),以减少肌肉损伤发生。

合理安排训练强度。建议战友们

根据自身情况,合理安排训练强度,避免短期内突然增加腰部负重训练,防止因腰部肌肉过度负荷导致损伤。如果训练中出现明显腰部不适症状,建议暂停训练并休息。

适度控制自身体重。体重每增加1公斤,腰部承受的压力就会增加3~4倍。但体重并非越低越好。如果体重过轻,会导致肌肉量不足,降低腰部支撑力,出现腰部疼痛、酸胀症状。因此,建议大家通过合理饮食和适度运动,将体重维持在标准范围内,避免体重超标或过轻。

养成良好的生活习惯。腰部受凉易引发肌肉痉挛,而持续性的肌肉痉挛会使腰部肌肉长期处于过度牵拉状态,逐渐造成肌肉损伤。建议大家日常注意保暖,避免冷风直吹腰部。饮食上可多摄入牛奶、鸡蛋、瘦肉等富含钙和蛋白质的食物,同时搭配新鲜蔬果,不仅能增强骨骼与肌肉韧性,还能促进腰部肌肉损伤后的修复再生,维持腰部软组织正常功能。

腰肌劳损的康复是一场“持久战”。腰肌劳损患者在急性期止痛、缓解期修复、日常生活中养护的每个阶段都要讲究科学,避免病情加重或造成二次损伤。若出现腰部疼痛加重、下肢麻木等症状,要及时就医。

健康讲座

近期,联勤保障部队第904医院门诊接诊了不少因胃部不适前来就诊的患者。该医院消化内科主任医师陈旭峰介绍,胃肠道对冷刺激非常敏感,入秋后天气转凉,低温刺激会促进胃酸分泌,削弱胃黏膜的屏障功能,若不注意腹部保暖,容易引起胃痛、消化不良等不适症状。

中医认为,秋季是养脾胃的黄金季节。建议大家入秋后顺应时节特点和人的生理规律,及时调整生活习惯,让胃部得到充分休整,从而预防胃肠疾病发生。

护好腹部。建议大家外出执行任务时备足衣物,并根据温差变化及时增减衣物,夜晚睡觉时注意腹部保暖。若因受凉感到胃部不适,可热敷腹部,以提高局部温度,促进血液循环,进而缓解症状。

饮食温和。秋季饮食应遵循“补而不燥、搭配均衡、易于消化”的原则。战友们在秋季可适当多吃山药、南瓜、小米、红枣、莲藕、牛羊肉等食物,可以起到暖胃健脾的作用;尽量避免食用生冷食物和冰镇饮料,以免刺激胃肠。此外,胃液分泌有一定的规律。若在胃酸分泌高峰时段,没有食物中和,可能会侵蚀胃黏膜,引发胃溃疡等疾病。因此,建议大家养成按时进餐的习惯。

作息规律。长期睡眠不足和疲劳会使机体抵抗力下降,胃黏膜的防御作用减弱,增加胃炎、胃溃疡等疾病的发生风险。建议大家尽量规律作息,保证足够的睡眠时间。

情绪稳定。当情绪发生较大波动时,大脑会分泌肾上腺素、皮质醇等应激激素。这些激素会通过神经、内分泌和免疫系统直接影响胃肠道功能,可能引发功能性消化不良、应激性胃部不适等症状。建议大家尽量保持良好的心理状态,当出现不良情绪时及时进行调节。

容易胃部不适的人群除注意生活调

理外,还可通过按摩以下穴位,缓解不适症状。

神阙穴。神阙穴位于肚脐中央。将双掌掌心叠放在神阙穴,沿顺时针、逆时针方向各按揉20下,可以起到调和脾胃、理气消滞的作用。

中脘穴。中脘穴位于上腹部,胸骨

秋凉宜「暖」胃

■王芝辉

下端(剑突)与肚脐连线的中点。用中指或拇指指腹沿顺时针方向在穴位处轻揉,可治疗胃痛、腹胀、食欲不振、呕吐、反胃等症状。

关门穴。关门穴位于脐上3寸、前中线平移2寸处。用食指按压关门穴,可辅助治疗腹胀、腹泻和胃肠虚弱症。建议每次按压3~5分钟,以有酸痛感为宜。

足三里穴。足三里穴位于小腿外侧,膝盖下方4指宽处。每天用拇指按压此穴5~10分钟,每分钟15~20次,能起到健脾和胃、通经活络的作用。当出现胃痛、呕吐、腹胀等不适症状时,也可按压足三里穴。

需要提醒的是,若胃部不适症状持续时间较长或症状加重,甚至出现剧烈疼痛、便血、消瘦、呕吐等情况,应立即就医,明确诊断,并积极配合治疗。既往有慢性胃病的患者还要遵从医嘱定期复查,防止胃病复发或加重。

健康小贴士

落枕缓解有妙方

■曾伟华

有的战友晨起后会出现脖子僵硬、酸痛、扭头时疼痛难忍的情况,这很可能是落枕了。落枕看似是小毛病,却会直接影响训练状态,不可大意。

落枕与颈肩部肌肉长时间过度紧张有关。枕头过硬或过低、颈部受寒、睡觉姿势不当等,都可能引发落枕。如果晨起发生落枕,可用冷、热敷的方法处理。发生落枕后的48小时内,可对患处进行冷敷,以减轻疼痛、肿胀症状;建议每次冷敷10分钟左右。过了48小时,可对患处进行热敷(用热毛巾隔着薄衣服敷在脖子上),有助于缓解局部肌肉痉挛,促进血液循环;建议每次10~20分钟,每天2~3次。此外,也可通过运动疗法缓解不适症状。保持坐姿,左

右摇头,幅度不要太大,然后缓慢向前后伸脖子,让肌肉慢慢舒展,切忌过度用力,以防拉伤肌肉。

如果落枕后疼痛症状较为严重,影响训练和休息,可在医生指导下服用布洛芬、对乙酰氨基酚等止痛药,或者到医院进行电疗、磁疗、超声波等物理治疗。此外,部分患者也可遵医嘱进行理筋、针灸、推拿等中医疗法。需要注意的是,这些方法一定要由专业人员操作。同时,还要做好颈部的防寒保暖工作,避免因颈部受寒导致症状加重。

一般来说,落枕3~5天后就能好转。如果疼痛超过一周未缓解,或伴有手麻、头晕症状,应立即就医,避免延误治疗时机。

颈椎保养要得法

■王 爽

颈椎是连接头和身体的重要部位,如果颈椎压力负荷过大,如长时间低头、长期伏案工作、枕头过高或过低等,会导致颈椎韧带和肌肉持续紧张,加速椎间盘退变,严重的甚至会引发颈椎病。

预防重于治疗。绝大多数颈部早期不适,可以通过改善生活习惯和坚持科学锻炼得到缓解。建议战友们在日常生活中注意以下几点,科学保护颈椎健康。

保持正确姿势。保持坐姿时注意双肩后展,脊柱正直,双脚平放地面;使用电子设备时将屏幕调整至与视线平行的高度,如电脑显示器应处于眼睛平视位置,距离眼睛一臂远;睡眠时选择高度适中的枕头,确保仰卧时能支撑颈椎自然生理曲度、侧卧时保持颈椎与胸椎在同一水平线上。

做好颈椎保养。注意颈部保暖,避免冷风直吹导致肌肉痉挛;长时间伏案工作期间可适当起身活动,做一些简单的颈部拉伸运动,如缓慢转动颈部等;平

时可经常参与需要仰头的活动,如游泳、打羽毛球等,有助于反向调节颈椎姿势;饮食上注意补充富含钙质、维生素D和蛋白质的食物,为骨骼和肌肉提供营养支持。

进行针对性锻炼。大家平时可进行以下颈部训练,以强化颈椎支撑系统。收下巴运动:靠墙站立,后脑勺、肩、臀贴墙,轻轻收下巴,感受颈部后侧的拉伸,保持5秒后放松。颈部抗阻训练:用手分别抵住前额、头的左右两侧、后脑勺,颈部发力与之对抗,每个方向保持10秒。YTW训练:保持俯卧位,分别做Y形、T形和W形的手臂上举动作,有助于强化上背部肌肉,改善圆肩驼背的不良姿态。此外,中国传统健身功法八段锦中的“双手托天理三焦”和“五劳七伤往后瞧”等招式,也能有效地增强颈部稳定性。

如果已经出现持续头痛、手麻放射痛、行走不稳等症状,要及时就医排查,切勿盲目按摩或正骨。

