

想练“漫画腰” 先问问腰椎间盘突出答不答应

脊柱有它的生理曲度和活动度

人的脊柱自上而下由颈椎、胸椎、腰椎、骶尾椎构成,共由33节椎骨所组成。一般成年后骶尾椎融合在一起,其余的脊椎连同椎间盘、周围的韧带、软组织,共同组成一个活动自如且有强大支撑力的链条状结构。脊柱有它正常的生理曲度:从后方看,脊柱的冠状面是垂直对称的;从侧方看,脊柱的矢状面有四个生理弯曲,分别是颈椎前凸(约25度)、胸椎后凸(30-40度)、腰椎前凸(55-65度)、骶椎后凸。脊柱矢状面呈“S”形,可以加强直立姿势的稳定性,且可以缓冲震荡。

胸椎因有胸廓(肋骨)的支撑及保护,活动度较小,所以日常生活中脊柱的屈伸旋转活动主要是由颈椎及腰椎完成的。颈椎的前屈、后伸活动范围分别约35-45度,腰椎的前屈范围约75-90度,后伸范围约30度。

挑战“漫画腰” 让椎间盘受累

我们可以判断做“漫画腰”这个动作时,脊柱矢状面基本上是平衡的。接下来再看“漫画腰”对颈椎、胸椎、腰椎、骨盆的曲度的影响。

颈椎呈现为后伸。颈椎后伸(也就是抬头)其实是一个非常有效的颈椎锻炼方法。这个动作也是骨科医生推荐给颈肩部酸痛患者的功能锻炼方法。多抬头可以放松颈后部的肌肉,有利于维持颈椎正常的生理性前凸;而反之,老低头容易导致颈肩部肌肉劳损而酸痛,颈椎曲度消失而加速颈椎退变。

胸椎之前已经说过,活动度较小,退变



别忽视锌对人体的影响

新冠病毒疫情让更多人认识了提高免疫力的价值,那么今天咱们就来说说锌与人体千丝万缕的联系,以及生活中到底该怎么补锌。

●锌对于心脏健康至关重要

锌是强大的抗氧化剂,能对抗体内的坏分子自由基,自由基是造成动脉粥样硬化,从而引致心脏病的危险因素,锌当然是保护心脏健康的一员卫士。而最新的研究还发现,锌可以通过对钙释放的调节,从而有助于抵御心力衰竭和心律失常。

●锌与糖尿病

2型糖尿病的成因与胰岛β细胞分泌胰岛素相对不足相关。现代研究发现,锌保

老人吃饭易噎食 七个要点有效防

人老了都会不同程度出现消化不良,有很多老人甚至出现吞咽困难的情况,吃饭进食总是被噎着。不能小看这个问题,老人总噎食其实是很危险的,有很多老年人就因为噎食搭上了性命。而且,老年人吃饭总噎着可能还会是身体某些疾病发出的信号,务必要引起高度警惕。

为什么老年人容易出现噎食现象呢

- 1.咀嚼功能不良:老年人牙齿松动脱落且咀嚼功能下降。
- 2.吞咽动作失调:老年人吞咽软骨活动没有以往灵敏,加上脑血管病变等原因,容易造成吞咽动作不协调,从而导致食物容易落入气管。
- 3.胃酸分泌过多:老年人容易噎食,有的是因为胃酸分泌过多造成的,和膈肌痉

也较少。青少年学习时坐姿不良或者老年人骨质疏松,可能会导致胸椎正常的后凸角度变大,形成驼背。胸椎为后伸状态,也有助于预防驼背。

腰椎及骨盆的曲度变化是我们重点分析的,也是“漫画腰”吸引眼球之所在。首先需要纠正一下,有些网友认为腰弯成了90度,其实不然。这是我们的髋关节,日常生活中叫胯骨轴,它有较大的前屈范围,髋关节屈曲90度带动骨盆前倾,继而骶骨角增大,腰骶部形成一个前屈的状态。但是接下来上腰椎并没有顺势前屈,而是因胸部贴地致使前屈受阻,在重力作用下下沉形成后伸状态。所以腰的下半部分前屈,而上半部分过度后伸,这就导致腰骶部承受着巨大的应力,而腰骶部也是腰椎间盘突出好发的部位。

所以重点来了,模仿“漫画腰”的动作容易导致腰椎间盘突出加重,长期这么做也会加速腰骶部退变,并且在拗造型的过程中一不小心容易扭伤腰部的肌肉、韧带、小关节。

锻炼腰背肌 你得这样拗造型

模仿“漫画腰”不是一个合适的腰背肌功能锻炼动作,年轻人偶尔为之也不像网友所言“危害很大”,但不适合长时间练习。特别是对于腰椎间盘突出患者、中老年人来说有一定危险性。其实很多瑜伽动作也存在这个问题,看似美丽的极度过伸或者过屈动作并不适合毫无瑜伽基础的人去练习。

腰背肌功能锻炼可以放松腰背部的肌肉,预防及缓解腰肌劳损;同时腰背肌强壮了,对腰椎稳定性的保护增强,也有利于减缓腰椎退变及避免扭伤。其动作要领是在



锌可对抗人体铅污染的毒害。

●每天需要摄取多少锌,从哪摄取

小孩、青少年、成人、老年包括孕妇都应从食物中摄取充足的锌,成人、老年一般

腰椎生理性前凸的基础上做适当的后伸动作,之后再放松,完成腰背肌的收缩-舒张。在这里向大家推荐几个比较简单而有效的腰背肌功能锻炼动作:

- 1.双脚自然站立,左手指尖触及背后的脊柱沟。
- 2.右臂向上平举于头侧。
- 3.右臂略微向前上方探够,就像伸手去够一个高柜子顶上的东西,此时右侧腹部有微微收紧感。
- 4.左臂向上平举于头侧。
- 5.使两臂保持平行,两臂伸得越高越好。
- 6.保持住腹部微微收紧的感觉,慢慢地放下手臂,放松肩膀。
- 7.保持住腹部微微收紧的感觉,自然摆动双臂,向前步行10步。

小燕飞 每次训练建议完成3至5组动作,每组1分钟。训练目的是模拟燕子飞行姿势进行肢体运动,以达到锻炼腰背肌,缓解腰部、颈肩部等部位劳损的保健作用。

- 1.在硬床或干净的硬质地板上,取俯卧位,脸部朝下。
- 2.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。
- 3.同时,双脚轻轻抬起,腰部肌肉收缩,尽量让肋骨和腹部支撑身体,持续3-5秒。
- 4.然后放松肌肉,四肢和头部回归原位休息3至5秒再做。

据北京青年报

哪些食物富含锌

应从食物中获取11.5~15mg/日的锌,孕妇应适当增加至20~25mg/日,14岁~18岁青少年可适当摄取15~20mg/日的锌。

●富含锌的食物有哪些

锌在动物、海产品的食物中含量最多,并且是有机锌,易被人体吸收,比如生蚝、牡蛎、扇贝和螺蛳等,肉类中牛羊肉的锌含量也可以达到6-7毫克/100克。

而谷物、蔬果等植物性食物中含锌少,并且是无机锌,不易吸收,比如黑米、大黄豆、黑豆等。所以,以素食为主或吃全素的人群中缺锌较为多见,在日常食谱中应注重“荤素”合理搭配,这一点很重要,也特别强调。另外,在有些情况下,可适宜地摄入锌补充剂。

据健康网(图片来自网络)

金义中医诊所 积极推广“绿色疗法” “中医外治”理念



5月22日至23日,北京中科盛元中医研究院院长李文志一行来到金义中医诊所,开展义诊和中药贴敷技术临床教学观摩活动,来自义乌市及省内周边省市的120多名基层医师参加了此次活动。

金义中医诊所是一家以推广“绿色疗法”“中医外治”为理念的医疗机构,也是北京中科盛元中医研究院在浙江省设立的颇具规模的中药贴敷技术教学观摩基地。基地成立以来,在中药贴敷治疗疾病领域得到长足发展,满足广大市民在中医治疗、康复、养生保健方面的医疗需求。这次义诊和中药贴敷技术教学观摩,受到了义乌市市民和医务工作者的普遍欢迎。

全媒体记者 盛庆乐 文/摄

白内障常见误区 有多少

误区一:眼睛前面有东西飘,是白内障吗?
眼前有蚊子飘的症状是飞蚊症,由玻璃体混浊引起,提示眼底疾病,与白内障无关。

误区二:白内障可以点眼药水治疗吗?
白内障的药水不能根治白内障,可能会有一些早期的预防作用,但根治最好的方法是手术。

误区三:白内障要“熟”了才能做手术吗?
过熟的白内障不仅可能会诱发青光眼和眼内炎症,而术中超声乳化所用的能量也会加大,使手术风险增加,所以提倡白内障手术宜早做。现在白内障手术采用超声乳化加飞秒激光进行,手术时间短,切口小,损伤小,安全性更高。

误区四:白内障不痛不痒不用去看?
白内障通常是无痛的进行性视力减退,发展过程中,如治疗不及时,到达膨胀期或过熟期能够引起青光眼的急性发作。

据钱江晚报

每天喝绿茶 有助于预防糖尿病

近日,发表在《临床营养》上一项针对50万人的最新研究发现,常喝绿茶对糖尿病的预防和病情控制都有帮助。

北京大学公共卫生学院研究人员从中国慢性病前瞻性研究中,纳入482425名无糖尿病成年人和30300名糖尿病患者进行11.1年随访分析发现:与从不喝茶的人相比,每天都喝茶的人患2型糖尿病的风险降低8%。

在糖尿病患者中,与从不喝茶者相比,每天都喝茶的患者全因死亡和微血管并发症发生风险分别降低了10%和12%。

此前,日本早稻田大学的一项研究证实,绿茶对于餐后血糖上升具有抑制作用,富含儿茶素的绿茶可以刺激餐后胰岛素的分泌,从而抑制餐后血糖。

但需要注意的是,喝茶对于控制血糖仅仅是一种辅助治疗方法,不能替代药物作用。糖尿病患者和需要控糖的人群,还需要在医生指导下进行血糖控制。

据光明网

广告

弘扬丝绸文化 百家企业 鼎立汇聚 厂商直售 打破暴利传言 销售热线: 8155-8155

义乌传媒首届 苏杭丝绸服装节

丝绸女装78元起 真丝睡衣99元起 旗袍268元起 让你一省再省!

活动地址: 江东路33号 义乌市融媒体中心大院北展厅

●●●●●

●●●●●

●●●●●