

# 两个动作最伤腰

北京市昌平区中西医结合医院骨科副主任医师 祁国晓

以前总觉得腰痛是“老年病”，现在却发现，腰不好的年轻人是越来越多了，其实年轻人腰不好，多半是因为动作姿势不对。

生活中两个不在意的动作最伤腰。

**弯腰搬重物** 直接弯腰搬重物会导致腰椎间盘突然受力增加，可能会引起腰椎间盘突出加重。

所以，建议取重物时先下蹲，用双手把物品拿稳，将身体向重物靠拢（如果方便可将物品靠在身上抱住，此时腰椎承受的压力是最小的），缓慢站起，这样就把物品拿来了。

老年人就尽量不要抬重物了。

**跷二郎腿** 经常跷二郎腿会导致腰椎骨与胸椎骨压力分布不均，受力高的部位就容易产生椎间盘的退化、损伤，使其中的髓核突出。

同时，还会压迫脊神经，引起腰背酸胀疼痛，导致腰椎间盘突出。

除此之外，为了保证身体平衡，脊柱会代偿性地左右歪斜，从而导致脊柱侧弯。

此外，跷二郎腿会压迫血管，影响血液循环，从而引起下肢肌肉劳损及静脉曲张等。

尤其是对于已经患有

静脉曲张或水肿的人，跷二郎腿会进一步加重静脉曲张或出现血栓等。

跷二郎腿还会增加受压腿膝关节内部结构的压力，使软骨的营养障碍、磨损增加，对软骨结构已有不同程度退化的老年人来说，会增加患骨关节炎的风险。

所以，建议大众平时尽量不要跷二郎腿。



扫码关注人民日报健康号  
@祁国晓教授



国内首家脊髓性肌萎缩症（SMA）脊柱侧弯诊治中心日前在上海新华医院成立，这意味着越来越多的SMA患者将享受一站式绿色通道服务。

上海新华医院作为上海市罕见病诊治中心，是全国罕见病诊疗协作网的重要组成部分，SMA一直是新华医院罕见病重点诊治病种。

早在2020年，该院脊柱中心主任杨军林教授就牵头成立了上海交通大学医学院儿科学院脊柱侧弯临床研究中心，这是目前国内最大的儿童脊柱侧弯临床研究中心，该中心已累计完成SMA脊柱侧弯手术近30例，无一例发生死亡及严重并发症。

“SMA患者应尽早进行有效的侧弯干预治疗，避免发展到更为严重的侧弯而不得不进行极高风险手术。”杨军林介绍。图为杨军林教授（中）为患者做诊治。

健康时报记者 尹薇报道

## 相关阅读：

### 附子、杜仲缓解腰腿痛

北京市第一中西医结合医院外科副主任医师白志强：治疗腰疼、腿疼、腿麻等症的腰椎间盘突出，可以试试用附子和杜仲这两味常用的中药。

附子可以补火助阳、散寒止痛、祛风除湿，排出体内的寒湿，温补气血，帮助缓解疼痛。需要

注意的是，附子有大毒，入药使用前必须经过炮制或久煎，至口尝无麻辣感为度，因此应在专业中医师的指导下使用。

杜仲具有补肝肾、强筋骨、安胎的功效，常用于治疗肝肾不足所致的腰膝酸痛、阳痿、尿频等症，尤其适合肝肾亏虚引

起的腰膝酸痛以及冬季膝关节冷痛者食用。



扫码关注人民日报健康号  
@疼痛骨伤专家白志强

## 声音

### 直播行医岂能挂羊头卖狗肉。

——标着农产品的药材被直播间夸大为能治多种疾病的“神药”；身着白大褂的老人配合着主播在一旁称药、打包……近日，一些养生类账号在网络直播平台，违反国家规定暗中或违法“行医”。光明网评论说。

### 欢迎更多这样的“救命地摊”走上街头。

——山西长治市人民医院的护士范璐霞，十余年来，常在街头撑起她的“急救地摊”，免费教授市民急救技能。新京报评论说。

### 让“背奶妈妈”的爱无需“东躲西藏”。

——会议间隙，泵奶的闹钟响起，乳房胀痛难忍，但跑遍写字楼也找不到母婴室……在近期的热播电视剧中，王子文饰演的职场女性遇到的窘境，让“背奶妈妈”再度成为关注焦点。荔枝新闻评论说。

### 甲流不是新冠，不恐慌但也莫轻视。

——近日，上海、天津、浙江金华、宁波等地有学校发出通知：部分学生出现发烧等症状，停课或提前放学。多地教育局或学校回应称，学生们患的是甲流，并非新冠。新京报评论说。

### 不能因为产科“遇冷”就“一关了之”。

——近期，医院各科室的手术量和门诊量都逐渐回升甚至激增，但有些地方的产科新生儿数量持续减少，比以往更少了哭声啼哭，显得有些安静。有医院因此缩小产科规模，甚至直接取消产科。新京报评论说。

### 老年人就业不算“劳动者”算什么？

——近日，浙江宁波一名60岁的快递员在进行快递分拣工作时，因心脏骤停猝死在岗位上。由于该快递员年满60岁，无法与快递公司建立劳动关系，进而无法申请工伤认定。法治日报评论说。

## 健康提示



### 春季偏头痛：试试虎符铜砭刮痧

扫码关注人民日报健康号  
@河南省中医院

河南省中医院脑病科二区路秀清：春季常有偏头痛捣乱，可在专业中医师的指导下使用虎符铜砭刮痧调理。

虎符铜砭刮痧，是一种中医外治法，以中医经络腧穴理论为指导，用虎符铜砭通过徐而和缓的手法，在人体表面特定位置反复刮拭，使皮肤表面出现瘀血点、瘀血斑或点状出血，即所谓“出痧”，从而治疗疾病和预防疾病。

对于头痛眩晕，痛在头部颞区的患者，可以在头部寸刮、蹭刮；在颈部风府、风池、翳风，大椎重点刮等。刮痧前后24小时不要饮酒，过度饥饿、过饱、紧张不宜马上刮痧。



### 口苦：黄连或龙胆草煮水

扫码关注人民日报健康号  
@冯春祥

中国中医科学院眼科医院中医内科主任医师冯春祥：口苦，是胆汁的味道，一般是因胆汁上逆导致。有口苦症状的患者，如果确诊是胆气上逆，一定要注意改善生活习惯，保持一日三餐定时定量；饮食清淡，不过分辛辣刺激；戒酒；同时保持一个良好的睡眠。

症状严重的口苦患者需要适当服药调理，可以尝试用少量黄连煮水服用，一般都会有所缓解，如果不能缓解，可以取5克龙胆草煮水服用。

如果口苦还伴有失眠症状，可用水煎煮10克龙胆草和20克竹叶，滤取药汁后再加100克粳米煮粥，代早餐食用。