

站着说话可以不腰疼

北京大学第三医院骨科副主任医师 姜宇

“站着说话不腰疼”，这句老话其实不无道理。人体腰椎承受的负荷包括人体重力、身体运动和肌肉拉伸所产生的力量，这些负荷需要腰椎、韧带和腰部深浅层的肌肉共同承担。

换句话说，人体无论是平卧、坐位还是站立，腰椎都要承担相应的负荷。

研究证实，人体脊柱

在不同体位所承担的压缩负荷是不同的。在俯卧位及仰卧位时，人体的腰椎需要承受的压力200~300牛顿；放松站立状态下腰椎需要承担约1000牛顿的压力；而上半身直立坐位时腰椎需要承担约1300牛顿的压力。其实很多人都不知道，坐位上半身前倾约30°时，腰椎需要承受更大的压力，约1800牛顿，而

这恰恰是大多数人工作时的“标准”坐姿。所以说，站着出现腰痛的概率至少相比于“坐着说话”和“坐着弯腰说话”更小。

建议久坐办公室的人，可以坐着工作一段时间后站起来走走，让全身的肌肉得到放松休息。或者每天有2~3小时不妨采用站着办公的方式，也有助于预防腰疼。



5月23日，在天津泰达国际心血管病医院动物实验中心，一只名为“开泰”的实验羊在植入人工心脏后已健康地生存了三年，创造了中国植入左心辅助装置实验羊存活最长时间新纪录。2020年8月，泰达国际心血管病医院联合全国11家知名医院在国内开展“火箭心”植入多中心临床试验。截至今年5月，人工心脏“火箭心”已经挽救了150余名重症心衰患者的生命，最大年龄为75岁，最小年龄为13岁。当前，体积更小、重量更轻、可应用于儿童的二代“火箭心”正在加紧研发中。图为天津泰达国际心血管病医院院长刘晓程（右）与实验羊“开泰”。

王鹏报道

落枕了试试推拿自救

广州中医药大学第一附属医院针推康复中心 林应祥

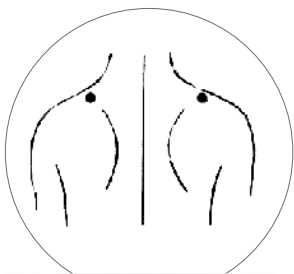
一觉睡醒发现脖子动不了，疼痛难忍，碰都不能碰，持续几天都没好转的情况，很可能是“落枕”了。从中医理论来说，落枕与受风寒有关，如颈部受凉，盛夏贪凉，使颈背部气血运行不畅，以致僵硬疼痛，动作不利。推荐几个“落枕”的推拿自救手法：

第一，点按落枕穴。位置：外劳宫，经外奇穴，位于手背，第二、三掌骨间，指掌关节后0.5寸凹陷中。功效：舒筋活络，和中理气。做法：拇指按揉，酸胀为度。

第二，拿肩井穴。位置：在肩上，当大椎穴（督脉）与肩峰连线的中点取穴。功效：祛风清热，活络消肿。做法：四指与拇指对称发力，用力适



外劳宫



肩井穴

中，将整个肌肉尽量提起。

第三，横擦后颈部。位置：后颈部。功效：温通经络，消肿止痛。做法：全掌贴着后颈部，横向反复摩擦，温热为度。

此外，还可使用运动恢复：双手抱颈左右转头，坐在椅子上，收紧腰腹，保持腰背挺直，双手交叉扶后颈部，外展，后背夹紧，左右旋转头部。单侧颈部拉伸的效果也不

错：坐在椅子上，收紧腰腹，保持腰背挺直，后背贴实椅子。一手向下伸直拉住椅面，一手放在头部一侧，轻轻反向用力。

若自我治疗无效，颈椎可能存在小关节紊乱，需要到医院找专业医生予以整复关节。反复落枕也是关节不稳定的表现，提示有颈椎病的可能，需要尽早就医。图据《针灸经络经穴图》

声音

持续营造风清气正医药行业生态。

——时隔一年国家卫健委等14部委日前再度发文，加强医药纠风反腐。今年将统筹开展、一并推进全国医药领域腐败问题集中整治、群众身边不正之风和腐败问题集中整治。北京青年报评论说。

“医保个人账户可线上购药”再增惠民含金量。

——为进一步满足人民群众对便捷医疗服务的需求，方便本市参保人员使用医保个人账户线上购药，北京市医保局开展非处方药品线上支付系统测试，力争在7月1日接入200家以上医保定点零售药店后正式向参保人员提供服务。北京青年报评论说。

让“从严控烟”成为全民健康“助推器”。

——据央视新闻报道，2023年44个城市新出台或修订市级控烟相关法规。从严控烟包括防止吸烟和促使吸烟者戒烟，关系到人民群众生命健康安全，更是全民生命健康的“助推器”。红网评论说。

上好医德医风必修课。

——医乃仁术，无德不立。中华中医药学会发出倡议，号召广大会员和中医药工作者学习践行《医师规》，充分认识中医药伦理道德、严格规范医疗行为。经济日报评论说。

忽悠老人停药，“神器”谋财害命。

——据央视报道，上海一家养生体验店宣称有一款专治老年常见病的神奇仪器，可从根本上解决脊柱侧弯等疾病。“健康管理仪”实际功能是按摩，与医疗器械根本挨不上边。北京晚报评论说。

“无障碍友好地图”：提升价值认同方能“有爱无碍”。

——据媒体报道，重庆首份“无障碍友好地图”应用1.0版上线。一个温暖的都市，会帮助存在出行障碍的人们，更顺畅、便利地进入公共空间。光明网评论说。

健康提示

夏天喝姜枣茶

云南省中医医院风湿病中心 晏蔚田

夏天由于天气炎热，人们常贪凉饮冷，若长时间处在空调房内，或过食生冷便会导致内外寒邪交攻，出现恶寒、胃胀、纳差、呕恶等症状，可以服用适量的红糖姜枣茶，祛风散寒，温中健运。制作方法：取一块生姜清洗干净以后切成丝状，将3枚大枣纵向切开，一起加入适量清水中煮制15分钟即可服用。生姜性质辛温，归肺、脾、胃经，具有解表散寒、温胃止呕、温肺化饮和纠偏解毒的作用。生姜所富含的姜黄素和挥发油还能明显抑制真菌和细菌。

“心之果”樱桃

山西省中医院代谢病科 郅佳佳

樱桃在夏季结果，得正阳之气，被称为“心之果”，适合爱操心、压力大、气色不好的人群食用。食用樱桃可以防治贫血，也能促进胃肠蠕动、润肠通便。消化功能差的人饭前适量食用樱桃可以调理肠胃功能。研究表明小酸樱桃在辅助缓解尿酸方面有一定好处。樱桃的花青素等成分，能提高肾小球对尿酸的过滤作用，促进尿酸排泄，有预防痛风、缓解痛风症状的作用。注意空腹少吃樱桃，容易加重肠胃负担，诱发消化不良出现腹痛、腹泻等。