



腰疼脖子疼，困扰四分之一人群

我的脊梁骨为啥不舒服

本报记者 熊建

颈腰痛是发病率仅次于感冒的疾病。腰痛是成年人中引起劳动力丧失最常见的原因，颈痛排第4位。
“在任何时候都有约18%的人群正在经历腰痛，有约8%的人群正在经历颈痛，这是什么比例呢？就像说在正常人群里面100个人就有26个人正在患颈腰痛。”解放军总医院第三医学中心脊柱外科主任彭宝淦在不久前举行的2020腾讯医学ME大会上，对腰痛、颈痛的产生原因以及如何应对和治疗，进行了深入浅出的介绍。

正常椎间盘，含水量很大

脊柱是人体的中轴骨骼，是身体的支柱，也就是所谓的脊梁骨，具有负重、减震、保护和运动等功能。
“脊柱由26块椎骨组成，颈椎7块，胸椎12块，腰椎5块，骶椎和尾椎各1块。它们借助韧带、关节及椎间盘连接而成。椎间盘内部自上而下形成一条纵行的管道，从脑袋出来，里面是脊髓，发出了神经支配四肢的感觉运动和大小便功能。”彭宝淦说，“脊柱的长度，男性大约70—75厘米，女性大约66—70厘米。”
一个正常的椎间盘结构是什么样呢？中间是髓核组织，外面是纤维环，大约有15到20层板层的纤维结构，把髓核包容在中间。“这个髓核是含糖蛋白，含水量特别大的一个结构，在婴幼儿时期髓核大约含水量90%，到了成人以后大约75%，到老年人仅有50%左右。”彭宝淦说。
正常的椎间盘结构，中间的髓核含水量非常多，是白的、亮的。据彭宝淦介绍，退变的是黑椎间盘。为什么黑呢？因为含水量低了，在磁共振底下就显示为黑的椎间盘。正常椎间盘是全身最大的无血管、无神经的组织，是不疼的，就像人的头发、指甲，修剪的时候是不疼的。而退变的椎间盘，神经血管会长入到椎间盘内部，所以会引发疼痛。

脊椎病增多，趋向年轻化

为什么越来越多的人觉得脊椎不舒服？以前认为脊椎病是中老年人或者体力劳动者多发的疾病，现在随着人们的工作、生活方式发生了巨大的变化，脊椎病越来越年轻化。比如，通勤需要开车，工作需要电脑，通讯和娱乐需要智能手机，日常自然运动方式减少了，久坐、长期低头等习惯养成了，这样就导致了脊椎长期处于不正确的姿势，引起病理性的改变。
“正常的脊柱的生理曲度发生改变，使得背部肌肉功能受损，慢性结构损伤，颈椎椎间盘及连接椎体的韧带退行性改变，最终导致颈腰痛。”彭宝淦说，“重者可以出现手脚麻木，活动受限，严重的则会瘫痪、大小便失禁，所以脊椎病的严重性还是非常厉害的。”
脊椎的结构非常复杂，任何结构出现了损伤都可能导致脊椎病。按病因，脊椎病可分为特异性脊椎病和非特异性脊椎病。
非特异性的脊椎病就是原因不明的脊椎病。“颈腰痛85%是找不到原因的，所谓‘病人腰痛、医生头痛’，因为大部分的腰痛，医生是不知道原因的。”彭宝淦坦言。
最常见的特异性脊椎病包括颈椎病和腰椎病。颈椎病分为神经根型和脊髓型，病理与临床表现不一样。神经根型主要表现为上肢的麻木、疼痛，脊髓型主要是压迫脊髓，引起双下肢的功能障碍，比如走路不稳、大小便的功能障碍；腰



家住贵州省遵义市的廖先梅是廖氏中药热熨敷技术的第十四代传承人。廖氏中药热熨敷技术是利用祖传秘方结合本地中药材加上中医传统掌按熨敷法，专治颈椎病和腰椎病的中医医术。2019年，廖先梅顺利通过了我国第一批中医医术确有专长人员医师资格考核，成为一名执业医师。廖先梅目前在城区开设了诊所，招聘了10余名员工，为颈椎病和腰椎病患者提供服务。图为廖先梅在悬崖边采药。 罗星汉摄（人民视觉）

椎病最常见的是腰椎间盘突出症和腰椎管狭窄症。

先保守治疗，无效再手术

彭宝淦表示，对脊椎病的治疗，首先是保守治疗，无效才考虑手术治疗。以常见的腰椎间盘突出症为例。它是由于纤维环破裂，中间的髓核经过破裂的纤维环破裂突出出来，压迫了神经，引起了下肢的疼痛、麻木。大部分的腰椎间盘突出症是不需要手术治疗的，通过保守治疗就可以缓解或者治愈，而少部分的长期保守治疗无效的病人，其生活质量受到很大的影响，这样可以考虑手术治疗，包括单纯的椎间盘摘除或者腰椎融合手术。
“颈腰痛的治疗，主要是保守治疗。”彭宝淦说，“比如限制病人的活动，可以通过带颈托或者腰围限制颈椎或者腰椎的运动；药物治疗包括消炎止痛药与肌松药；理疗像物理治疗，按摩治疗；中药治疗也有效，像针灸、小针刀都有很好的疗效。”
怎么防止脊柱退变性疾病？“主要是改变不良的工作和生活习惯，尽量避免卧床看书、看电视、玩手机；日常使用电子产品的时候注意视线与屏幕保持平视或者微仰视5到10度，1小时左右休息一下，避免长期低头工作；睡眠时候

避免高枕或者无枕；避免风寒潮湿，夏天避免太凉，避免电风扇直吹；注意外伤，开车时注意保护颈椎，防止发生挥鞭样损伤（指由于身体剧烈加速或减速运动而头部的运动不同步，致颈椎连续过度伸展而造成的颈髓损伤）；重视青少年的脊椎保健，防止脊椎病的年轻化。”彭宝淦说。

经常耸耸肩，颈椎保平安

有专家介绍过一个非常简单的颈椎保健操，特别适合那些长期使用电脑的上班族使用：将两臂向两侧伸直成90度15分状，保持手掌与手臂成垂直状，然后两臂从9点15分状到10点10分状起伏连续做200次，每天早晚各200次，一个月基本见效。
此外，经常耸耸肩，颈椎保平安。天天用电脑的人，最好坚持天天做耸肩动作。做的时候，头要保持正直，挺胸拔颈，两臂垂直于体侧，然后两肩同时尽量向上耸起（是耸肩而不是缩颈），让颈肩有酸胀感。两肩耸起后，停1秒钟左右，再将两肩用力下沉。一耸一沉为1次，16次为1组。每天上班的时候坚持做3至5组。每天累计总数应力求达到100至120次。这个小动作不受场所、时间的限制，无论是在办公室，还是在家里都能做。



蔬菜是湖北利川出产的特色蔬菜，含有丰富的胶原蛋白、碳水化合物、多种维生素和矿物质。图为5月15日，采摘工人在利川市凉雾乡维新村采摘蔬菜。 杨顺丕摄（人民视觉）

吃出健康来▶▶▶

吃饭也要注意“男女有别”

吴佳

首先，男性要多补以下营养：B族维生素、锌、胆碱、维生素A、β-胡萝卜素。
维生素B1、B2、烟酸这些维生素与能量代谢和精神压力息息相关。男性的能量代谢往往高于女性，同时很多男性不善于排遣压力，因此精神压力会更大。建议要注意补充B族维生素。
需要注意的是，B族维生素都是水溶性的，多余的会排出体外，而不会贮藏在体内，所以需要每天补充。它们主要存在于全谷物、蔬菜、猪肉、乳类等食物中。
微量元素锌是人体必不可少的一种元素，与新陈代谢、生长发育以及其他多种生理功能的关系极为密切，特别是在维持男子生殖系统的完整结构和功能上起着重要作用。
对男人来说，锌更加重要。男性精液里含有大量的锌，体内锌不足，会影响精子的数量与品质。如果男性味觉能力下降，鼻子周围变得油腻、发红、爱脱皮，很可能在提示缺锌了。《中国居民膳食营养素参考摄入量》指出，成年女性每天需要摄入7.5毫克锌，而男性需要

12.5毫克。
补锌食物有：海产品，比如贝类、虾蟹、鱼类等富含锌；动物肝脏，猪肝、鸡肝、鸭肝等；坚果，比如芝麻、松子、葵花籽等也含有一定数量的锌。
胆碱也是一种重要的维生素。胆碱缺乏会导致肝脏功能异常，肝脏出现脂肪变性，甘油三酯积累并充满整个肝细胞。胆碱缺乏还会导致老年认知功能受损。对孕妇而言，缺乏胆碱还会影响胎儿神经发育，导致胎儿神经管畸形。
男性的胆碱每日摄入推荐量是500毫克，而女性是400毫克。女性能更加有效地利用胆碱，所以男性对胆碱的需要量高于女性。
胆碱在食物中主要以卵磷脂的形式存在于各类食物的细胞膜中，在肝脏、肉类、蛋类、花生、豆制品、乳类中含量很丰富。
维生素A是非常重要的脂溶性维生素。如果维生素A缺乏，皮肤会变得粗糙，影响免疫力，容易感冒，还会影响眼睛的暗适应能力，也就是在黑暗的地方眼睛会看

不清楚，同时还会影响牙齿和骨骼发育。
维生素A的直接活性来源是动物肝脏，比如鸡肝、猪肝等。另外，摄入足够的β-胡萝卜素，也可以在体内转化成维生素A。富含β-胡萝卜素的食物是深绿色蔬菜和橙黄色果蔬，如菠菜、芥蓝以及南瓜、芒果、胡萝卜等。
其次，女性要多补钙和铁。
补钙的重要性相信已经不用多说了。钙对骨骼和牙齿的健康都至关重要。为了保证健康，成年人每天至少要摄取800毫克钙，而孕妇和乳母，以及50岁以上的女性，每天应该达到1000毫克钙。
补钙的食物有：乳制品，比如牛奶、酸奶、奶酪等；豆制品，比如豆腐、豆干、腐竹等；绿叶菜，比如芥蓝、小油菜、苋菜、小白菜等。另外，维生素D能促进钙的吸收，维生素K能辅助钙生成骨骼，因此补钙的时候同时也要注意补充。
铁是血红蛋白的重要组成部分，育龄女性每个月因为月经会排出血液，损失一部分铁，对她们来说补铁就等于补血。另外，铁与生长发育和免疫力也有很大的关系。不过，铁并不能盲目补充，如果铁过量的话，身体里的氧化自由基就会增多，造成慢性病和癌症的风险增加。18—50岁的女性，平均每天大约需要20毫克的铁，男性12毫克即可。
铁分为动物性的血红素铁和非动物性的非血红素铁，前者更好吸收。所以补铁最好是从红肉和动物内脏中获取。另外，维生素C能促进铁的吸收，因此补铁的同时，也要注意搭配蔬菜水果。
（作者为中国营养学会注册营养师、知名科普博主）

聚焦热点难点 精准施策发力 南宁：推动全民健身广泛开展

2020年，南宁市全面落实强首府战略，进一步解放思想、改革创新、扩大开放、担当实干，着眼于满足人民群众健身需求，加强体育设施建设、丰富赛事活动供给、提升健身服务水平，努力破解健身难题，推动全民健身广泛开展。



打造城市社区“10分钟健身圈”

南宁实施市、县(区)、乡镇(街道)、行政村(社区)四级公共体育设施提升工程，加强全民健身中心、多功能运动场、村屯级篮球场等场地设施建设，着力打造“百里秀美邕江”运动健身长廊及南湖公园、广西体育中心、李宁体育园等运动集聚区，构建便民、利民、惠民

的城市社区“10分钟健身圈”。2020年中央、自治区、南宁市共投入资金2061.33万元，建设体育场地和设施项目65个，其中包括南宁市为民办实事项目建设40套健身路径；申请大型体育场馆免费低收费开放中央补助资金1188万元，支持免费低收费开放大型体育场馆9个；设立社区全民健身活动中心6个，推动中小学校体育设施向社会开放16所。全市人均体育场地面积1.878平方米。积极稳妥、安全有序推动各类体育场馆复工复产；广西体育中心推出“夜健”活动，发放体育消费券4.3万元，市民参与“夜健”活动约6.63万人次；南宁市体育场接待体育锻炼及各类体育培训人数超27万人次；李宁体育园举办各类主题活动，接待市民超过180万人次。

丰富线上线下体育赛事活动

南宁推出“体育+互联网+居家健身”线上健身模

式，倡导居家健身、推广科学健身方法，引导市民群众因地制宜、因时制宜开展运动健身。推出“云赛事”线上办赛模式，举办2020南宁国际马拉松暨解放日长跑线上赛，截至目前，参与人数达11.6万人，是2019年参与人数的4倍；举办“酷动先锋 跃动绿城”全民健身网络运动会，关注量达1万多人；发动市民群众参加自治区2020年“壮族三月三·民族体育炫”系列线上活动，让群众足不出户就能参加体育竞技、进行健身锻炼、享受赛事嘉年华。同时，组织举办元旦冬游邕江活动、2020南宁LYB全球业余羽毛球锦标赛、南宁市社区全民健身运动会、“飞跃大明山”户外运动大会以及各县区、各行业的群众性体育赛事。全市年内共举办县级以上线上线下赛事活动160多项，有效满足市民群众健身需求，增强了人民群众的获得感。

健全群众身边健身服务体系

南宁推动“智慧健身”发展，完善“运动绿城”APP功能，突出“运动绿城”APP在全民健身中的引领、支撑和保障作用。强化体育社会组织建设，全市单项体育协会42个，俱乐部174个，社会体育指导员23000多人，解决“谁来科学指导群众健身”问题。南宁率先开展并完成第五次国民体质监测工作。积极推进“体医融合”，开展科学健身健康讲座、举办培训班，积极培养人才，打造南宁市“体医”融合复合型人才队伍；开展“儿童功能性姿势不良评估及训练干预”活动，推动从“医疗健康干预”向“非医疗健康干预”的转变，从“以治疗为中心”向“以健康为中心”的转变，发挥科学健身在健康促进、慢性病预防和康复等方面的积极作用。

数据来源：南宁市体育局