

随意坐卧、缺乏运动、外伤遗患、过度劳损……等等,这些不良习惯行为,往往会导致胸椎、颈椎、骶髂关节等疾病。南方医院脊柱科主任医师杨德鸿提醒说,日常生活中,以下7类行为为习惯要尽量避免。

伤骨行为1:随意坐卧

如躺在沙发上或床上看电视、看书,会导致胸椎、颈椎错位,长此以往除了会引起胸椎、颈椎相关疾病外,还会引起头晕、头痛、记忆力减退、胸

闷气短等问题。喜欢跷二郎腿等疾病。

养骨妙招:戒掉躺着看电视看书的毛病,保持挺拔的坐姿,和间断活动腰背,疲劳时伸个懒腰,

头缓慢后仰,松松筋骨,更有益处。如果觉得正襟危坐在别扭,就放心地听从身体的意愿,就轮换一些舒服坐姿。

伤骨行为2:缺乏运动

现代人多为久坐办公、学习,过度依赖办公、生活等自动设施,缺少运动,久之,骨骼周围肌肉、韧带等组织长期僵化,身

体的柔韧性减弱,有时一个不经意的小动作就造成骨关节扭伤、错位等意外伤病。

养骨妙招:适量进行

一些运动,如慢跑、游泳等,同时注意摄取足够的钙质,从而增强体质,强化骨骼和肌肉耐力和韧性。

伤骨行为3:运动损伤

我们经常听的“网球肘”就是在进行乒乓球、网球等运动或拧毛巾时过度绝强力旋转手腕,造成肘部肌肉止点疲劳、损

伤和炎性反应,导致疼痛产生,活动受限。

养骨妙招:在选择运动器械时,应该咨询教练,根据自己身体的实际

承受力选择运动器械。运动前一定要认真做好热身准备工作。从事各种运动时应该重视采用标准的动作。



千图网供图

避开伤骨的6大行为

本报记者 李振辉 通讯员 宁习源

伤骨行为4:不当保健

有的足疗中心,足疗师会用火罐在人的脚下拔罐、走罐,这种做法副作用明显。在火罐较大负压的作用下,容易造成局部皮肤甚

至韧带损伤,导致脚心或大脚趾疼痛,这些症状有些时候会被怀疑是痛风,进行系列医学检验也无法查明原因。

养骨妙招:养生保健行为不能盲目跟风,应听从医生或专家的建议,根据自己的身体状况选择合适的保健方法。

伤骨行为5:不当姿势致女性骨盆变形

骨盆变形不仅影响女性身材的美观,更重要的是耻骨或骶髂关节会有不同程度的错位,进而引发腹痛、腰痛、月经不调、尾骨疼痛、大腿酸痛等。

养骨妙招:少穿高跟

鞋。高跟鞋会给踝骨和膝盖增加负担,并重骨盆前倾和腰椎过度前凸,使腿和骨盆的肌肉容易疲劳;避免长时间盘腿坐,骨盆和髋关节由于长期受压,容易酸疼,时间长了骨盆在不知不觉

中就歪斜了,可能出现骨骼病变或肌肉劳损。床垫软硬适度。太软的床使睡眠时身体下坠,太硬的床对人体较重的骨盆部位产生压迫,都会引起骨盆歪斜。

伤骨行为6:过度劳损

过度使用关节造成的关节损伤最典型的例子就是“鼠标手”。现在人们过度依赖于电脑办公、学习、生活、娱乐,却又不知适时使腕关节放松、休息,就会造成腕关节和桡尺关节错位,导致

腕关节疼痛、无力等严重影响生活质量的“鼠标手”“鼠标肩”症状的出现。

养骨妙招:使用鼠标时采用舒服的姿势,避免肘关节和腕关节悬空,感受到不舒服时双手自然下垂,旋转

手腕,放松上肢关节。伸出双臂,然后将左右手交叉紧扣,在颈后交叉,挺胸抬头,维持15~20秒。功效是放松肘关节和背部肌肉,伸展上背及上胸,减少肩膊酸痛。

本报社与神农品牌管理公司共建“健康科普基地”



陆雄锋摄

本报讯(记者 李振辉)5月23日,广东科技报社与广州神农品牌管理有限公司举行共建“健康科普基地”揭牌仪式。

广东科技报社自1973年创刊以来,一直以宣传科技工作、科技政策、科技发展、科研成果和科普知识为己任。为更好地深入贯彻实施中共中央、国务院《“健康中国2030”规划纲要》《广东省人民政府关于实施健康广东行动的意见》《健康广东行动(2019—2030年)》《“健康广东2030”规划》,贯彻实施《全民科学素质行动规划纲要(2021—2035年)》,广东科技报社将选择一些有志于公益宣传、社会责任感强的企业,共建“健康科普基地”,发挥各自优势,整合有利资源,争取并用好市场机制和社会力量,合作开展符合法律法规、形式多种多样的健康科普工作。

广州神农品牌管理有限公司刚成立不久,主要经营院仕食品品质生活

馆,是一家立足广东、面向全国主营各地乡村振兴农副产品、院仕品质高端食品的连锁企业。目前广东、福建、山东、广西,都相继成立了省级公司。江西、湖北等省即将成立。短短数月,目前全国门店数量已达到40余家,预计2023年底全国完成150家门店。企业宗旨是助农扶农,全面提高老百姓生活品质,切实打造从田间到餐桌的中华美食文化,助力健康中国,助力乡村振兴。

据了解,上述两家单位共建“健康科普基地”之后,将致力于提升共建单位健康科普服务能力与水平,以社会公众喜闻乐见的形式,以多种多样的渠道向广大民众宣传保健知识、防病意识、养生知识,倡导科学的健康理念,弘扬科学精神,养成健康生活方式,助推全民健康素养的提高,助推“健康中国”“健康广东”战略。

家居健康

小儿感冒 用药六提醒

感冒是小儿常见病,一年四季皆可发生,但冬春时节尤为多见。小儿感冒的主要症状有发热、流鼻涕、鼻塞、咳嗽,有时可伴有呕吐和轻度腹泻等。周岁以内的患儿全身症状重,多为高热、不吃奶,甚至还有抽风等。有的家庭备有“小药箱”,孩子感冒了不到医院看,拿家里储存的感冒药给孩子吃,或者自己到药店给孩子买药吃,常会出现一些滥用药物现象,应注意避免。

用药别太早:孩子刚刚流点清鼻涕,或者咳嗽两声,家长就立即给吃上药或马上看医生,而且大多数家长愿意选择患儿很多的大医院。结果,本来无碍的轻微感冒,可能由于“保暖”太过,或者周围都是有病的孩子交叉感染,而变成重感冒。所以如果孩子不发烧,吃、拉、撒都正常,不要急于吃药和看医生。

慎用退热药:有些家长一发现孩子发烧就急着用退热药,其实发热是身体对病毒或细菌入侵所产生的一种反应,有利于歼灭入侵的病毒和细菌,从而有利于小儿的成长发育。只有当体温超过39度时,可配合使用退热药;但退热药都有较大的副作用,如阿司匹林虽有较好的解热镇痛作用,但对消化系统和肝肾功能有损害,有的可能引起瑞氏综合征或造成白细胞、血小板降低,尤其是3岁以下的幼儿,一般不主张用这种药。在服用退热药的过程中,要密切关注其副作用。

忌用抗生素:小儿感冒多是由

病毒所引起,使用抗生素往往无效,但在下列情况下,可考虑合用抗生素:服用抗病毒药物不能退热;预防6月龄以下婴儿发生继发性细菌感染;血液检查白细胞数明显增高;经常患扁桃体炎;出现支气管炎或肺炎。

禁用成人药:有些家长在孩子感冒后,经常给孩子服用成人感冒药,殊不知,因为小儿特殊的体质,往往会产生一些意想不到的副作用,如“速效伤风胶囊”、“感冒通”、“安痛定”等药,对骨髓造血系统可产生抑制作用,影响小儿血细胞的生成,导致白细胞减少及粒细胞缺乏,降低小儿的免疫力,有的可引起中毒性肝损害。

尽量别输液:有不少家长认为打点滴治感冒效果好,但是这种治疗方法也有不少不良反应,甚则引起交叉感染。其实,对于有发热的孩子,最好是根据病情合理选择用药的方式,原则是能吃药不打针,能打针不输液。

用药忌过多:孩子感冒家长着急,为了让感冒早点好,有些家长往往同时给孩子服用好几种感冒药,其实这种做法是相当危险的。目前感冒药的名称很多,但其药物成分大多类似,药物作用也大同小异。如果两种以上感冒药同时服用就相当于加大了药物剂量,不良反应的危险性会成倍增加。

(来源:中医中药网)