

腰椎健康保卫战：从正确坐姿到运动康复

淮北市中医医院骨科 郑义			
现代办公环境中，久坐、不良姿势和缺乏运动已成为诱发腰痛的三大主因。据统计，约80%的办公室人群曾经历腰痛困扰，其本质是腰椎长期承受超负荷压力导致的肌肉劳损、椎间盘退变或神经压迫。本文将从坐姿矫正、急性疼痛处理、运动康复及生活习惯优化等方面，为职场人士提供一套科学系统的自救方案。	一、坐姿矫正：减轻腰椎压力的基础		
	1. 正确坐姿的三大法则		
	(1)维持脊柱生理曲度：腰椎应保持自然前凸(约15°)，臀部坐满椅面，腰背紧贴椅背，建议使用记忆棉腰靠填补腰椎间隙。若椅背支撑不足，可用卷起的毛巾替代，厚度以维持腰部微微前挺感为宜。		
	(2)关节角度控制：双脚平放地面，大腿与小腿、上臂与前臂均呈90°—100°夹角。办公桌高度需与肘部平齐，避免耸肩或		
垂肩操作键盘。显示器顶部应与眼睛平齐，距离保持50-70厘米，防止因低头或仰头引发颈椎与腰椎的代偿性劳损。	二、急性腰痛处理：科学应对突发疼痛		
	遵循黄金48小时急救方案：		
	1. 冰敷消炎		
	(1)急性拉伤或闪腰后，立即用冰袋包裹毛巾敷于痛处，每次15分钟，间隔1小时重复，持续48小时。低温可抑制炎症介质释放，减少组织渗出。		
(3)压力分散原则：臀部与椅面接触面积需达2/3以上，双膝间距保持两个拳头宽度，避免跷二郎腿导致骨盆倾斜。若身高不足，建议使用脚垫使膝关节略高于髋关节，缓解腘绳肌紧张。	(2)制动与体位：平躺于硬板床，双腿微屈，膝下垫10厘米高枕头，使腰椎紧贴床面。侧卧时需双腿夹枕，保持脊柱中立位。		
	(3)药物辅助：外敷膏药(如消痛贴)；短期服用非甾体抗炎药(如塞来昔布)缓解疼痛，但连续使用不超过5天，避免胃肠道损伤。		
	2. 慢性疼痛管理策略		
	(1)48小时后可予以热敷与理疗：粗盐+艾叶热敷包(微波炉加热至40℃左右，每日敷15分钟)。配合红外线照射或超声波治疗，可加速组		
织修复。	(2)辅以中医调理：按压委中穴(膝盖后侧凹陷处)与腰眼穴(第四腰椎棘突旁开3寸)，每个穴位点按3分钟		
	三、运动康复：重建腰椎稳定性		
	1. 基础核心训练(每日15分钟)		
	(1)五点式臀桥运动：仰卧屈膝抬臀至肩—膝呈直线，保持5秒，15次/组。可激活臀肌和竖脊肌，改善骨盆前倾。		
(2)改良小燕飞：俯卧时仅抬起上半身或双腿，避免过度后伸引发关节挤压，10秒/次，10次/组。	(2)死虫式：仰卧屈膝90°，对侧手脚交替伸展，强化腹横肌，提高腹腔压力稳定性。		
	2. 办公室微运动(工间碎片化训练)		
	(1)座椅臀桥：坐于椅沿，双手扶桌，臀部悬空抬起，维持10秒，5次/组(滑轮椅禁用)。		
	(2)反向卷腹：双手抓椅面，双腿屈膝抬离地面，收紧核心对抗重力，增强下腹肌力。		
四、长期预防：从生活习惯到环境优化	1. 工作环境改造		
	(1)调整座椅高度：膝盖略低于髋关节，双脚平放地面。		
	(2)使用腰靠：在腰部放一个小靠垫，维持腰椎自然曲度。		
	(3)避免跷二郎腿：容易导致骨盆倾斜，加重腰痛。		
2. 生活行为干预	(1)睡眠优化：选择中等硬度独立袋装弹簧床垫，仰卧时膝下垫枕，侧卧时双腿夹枕，维持脊柱自然曲度。		
	(2)科学搬运：搬重物时屈膝下蹲(非弯腰)，物品紧贴腹部，利用腿部发力，减少腰椎剪切力。		
	(3)体重管理：体重每降低5公斤，腰椎压力减少20%。建议补充钙(每日800mg)、维生素D和Omega-3脂肪酸(三文鱼、亚麻籽)，抑制炎症反应。		
	五、识别危险信号：何时需就医？		
出现以下情况需立即就医：	1. 下肢麻木、无力或大小便失禁(可能为马尾神经综合征)。		
	2. 夜间痛醒、静息痛、晨僵或不明原因体重下降(需排除强直性脊柱炎、肿瘤或感染)。		
	3. 持续疼痛超过3天，或打喷嚏时腰部剧痛伴下肢放射痛(提示椎间盘突出加重)。		
	腰痛是身体发出的“抗议信号”，通过科学坐姿、动态调整、核心强化和及时干预，办公室一族完全能打破“久坐伤腰”的恶性循环。护腰并非一蹴而就，而是将微习惯融入日常——从调整一把椅子开始，从每天10分钟训练起步，健康的腰椎才是支撑事业发展的终极支柱！		

肥胖如何悄悄按下儿童性早熟“加速键”？

安徽省第二人民医院儿科 张微			
在儿科门诊中，因性早熟前来就诊的孩子越来越多，而其中很大一部分都存在超重或肥胖问题。儿童肥胖与性早熟之间，正悄然存在着千丝万缕的联系，它们如同“危险拍档”，威胁着孩子的健康成长。作为儿科临床医师，今天就带大家深入了解，儿童肥胖是如何悄悄按下性早熟“加速键”的。	一、脂肪组织：异常的“内分泌工厂”		
	正常情况下，人体脂肪组织不仅是能量储存库，也是重要的内分泌器官。但当孩子出现肥胖时，脂肪细胞会大量增生、肥大，成为异常活跃的“内分泌工厂”。		
	最新研究还发现，肠道菌群失调在肥胖相关性性早熟中也有重要作用。肥胖儿童肠道内有害菌增多，有益菌减少，菌群代谢产生的短链脂肪酸等物质失衡，可能通过“肠—脑—性腺轴”影响神经内分泌功能，加速性早熟进程。此外，家长日常可观察孩子的睡眠质量，长期熬夜会影响生长激素分泌，加剧肥胖与性早熟风险，应保证孩子每天9—11小时的充足睡眠。		
	性早熟对孩子的危害不容小觑。过早发育不仅会让孩子在身体外形上与同龄人产生差异，引发心理压力和自卑情绪，还可能导致骨骼生长加速但生长期缩短，使孩子最终身高低于预期。此外，性早熟还与成年后一些疾病的发生风险增加有关。		
于女孩，过多的雌激素会加速乳房发育、子宫和卵巢的生长，促使月经提前来潮；对于男孩，过量的雌激素则可能引起乳房发育，扰乱正常的雄激素分泌，同样会诱发一系列性早熟症状。	二、炎症因子：扰乱身体“信号系统”		
	肥胖往往伴随着慢性、低度的炎症状态。脂肪细胞会释放如肿瘤坏死因子-α(TNF-α)、白细胞介素-6(IL-6)等多种炎症因子，这些炎症因子会在体内“兴风作浪”，干扰正常的神经内分泌调节，进而影响性发育进程。		
	下丘脑—垂体—性腺轴是调节性发育的关键“司令部”，而炎症因子会对这个“司令部”的正常运作产生干扰。它们会影响下丘脑神经对各种信号的感知和传递，促使下丘脑过早地释放促性腺激素释放激素，导致性发育提前启动。此外，炎症状态还会影响肝脏对激素的代谢和清除能力，使得体内性激素水平失衡，进一步推动性早熟的发生。		
	三、代谢紊乱：引发连锁反应		
同时，脂肪组织还会分泌过多的雌激素。无论是男孩还是女孩，肥胖都会导致体内雌激素水平上升。对	肥胖常伴随胰岛素抵抗、血脂异常等代谢紊乱问题，这些代谢异常也在性早熟的发生发展中扮演着重要角色。		
	四、生活方式：暗藏的“帮凶”		
	除了生理机制外，导致儿童肥胖的不良生活方式，也可能间接推动性早熟的发生。如今，孩子们普遍存在运动量不足的问题，长时间久坐看电视、玩电子游戏，使得身体消耗的能量减少，脂肪堆积增加。同时，高热量、高脂肪、高糖分的快餐食品、零食和含糖饮料深受孩子们喜爱，这些不健康的饮食习惯不仅导致体重上升，还可能含有潜在的环境内分泌干扰物，如双酚A(BPA)、邻苯二甲酸酯等。这些物质广泛存在于塑料包装、食品添加剂中，进入人体后，会模拟或干扰体内激素的作用，影响性发育。		
	最新研究还发现，肠道菌群失调在肥胖相关性性早熟中也有重要作用。肥胖儿童肠道内有害菌增多，有益菌减少，菌群代谢产生的短链脂肪酸等物质失衡，可能通过“肠—脑—性腺轴”影响神经内分泌功能，加速性早熟进程。此外，家长日常可观察孩子的睡眠质量，长期熬夜会影响生长激素分泌，加剧肥胖与性早熟风险，应保证孩子每天9—11小时的充足睡眠。		

常见肿瘤预防之道全知晓

淮北矿工总医院肿放二科 罗莉			
癌症，这个曾经令人闻风丧胆的词汇，如今已成为威胁人类健康的主要杀手之一。世界卫生组织数据显示，每年全球有近1000万人因癌症死亡，其中肺癌、乳腺癌、结直肠癌、胃癌、肝癌位列恶性肿瘤发病前五位。尽管癌症的发病机制复杂，但科学研究表明，约40%的癌症可以通过健康的生活方式有效预防。了解肿瘤的常见类型、早期症状，并掌握科学的预防方法，我们就能在与肿瘤的对抗中掌握主动权。接下来，就让我们一同揭开常见肿瘤的神秘面纱，探寻有效的预防之道。帮助您掌握科学的防癌知识，远离癌症威胁。	乳腺癌：女性健康的“头号敌人”		
	乳腺癌是女性最常见的恶性肿瘤，除遗传因素外，内分泌紊乱、未生育或生育晚、长期使用雌激素类药物等都可能增加乳腺癌的发病风险。早期乳腺癌通常表现为乳房肿块(多为无痛性)、乳头溢液、乳房皮肤凹陷或橘皮样改变等。女性应每月进行乳房自检，40岁起每年接受乳腺超声或钼靶检查，高风险人群可提前至35岁开始筛查。		
	结直肠癌：“吃”出来的癌症		
	结直肠癌的发生与不良饮食习惯密切相关，如长期高脂肪、低纤维饮食，经常食用加工肉类等，都可能促进结直肠癌的发生。早期结直肠癌症状不典型，部分患者可能出现便血、排便习惯改变(如腹泻、便秘交替)、腹痛、消瘦等症状。建议45岁以上人群定期进行肠镜筛查，有家族史者应提前至35岁。		
一、常见肿瘤类型与早期症状	肺癌：“沉默的杀手”		
	肺癌是全球发病率和死亡率最高的恶性肿瘤，约85%的肺癌患者有吸烟史。此外，空气污染、职业暴露(如石棉、氡气)等也与肺癌的发生密切相关。肺癌早期症状往往不明显，常见症状包括持续咳嗽、痰中带血、胸痛、气短等。当出现这些症状时，应及时就医进行胸部X光、CT等检查。		
	肝癌：与“胃”息息相关		
	肝癌的发生与幽门螺杆菌感染、不良饮食习惯(如高盐饮食、腌制食品)、吸烟、饮酒等因素有关。早期胃癌症状多为上腹部不适、隐		
痛、嗝气、反酸等，与普通胃病症状相似，容易混淆。若出现上述症状且持续不缓解，应及时进行胃镜检查。	肝癌：“肝病三部曲”的终章		
	我国80%的肝癌患者有乙肝病病毒感染背景，“肝炎—肝硬化—肝癌”被称为肝病进展三部曲。此外，酗酒、黄曲霉毒素暴露也是重要诱因。肝癌早期症状隐匿，部分患者可能出现肝区疼痛、乏力、食欲减退、黄疸等症状。建议乙肝携带者每6个月检查甲胎蛋白和肝脏超声，普通人群避免食用霉变食物，控制酒精摄入。		
	二、预防肿瘤的“黄金法则”		
	健康饮食：构筑抗癌防线。合理的饮食结构是预防肿瘤的关键。建议多吃新鲜蔬菜和水果，增加膳食纤维的摄入，减少高脂肪、高盐、高糖饮食。研究表明，富含维生素C、维生素E、胡萝卜素等抗氧化物质的食物可以降低癌症的发病风险。		
150分钟的中等强度有氧运动，如快走、慢跑等。	戒烟限酒：远离致癌诱因。吸烟与肺癌、口腔癌、喉癌等多种癌症的发生密切相关。戒烟可以显著降低患癌风险。过量饮酒与肝癌、食管癌等肿瘤密切相关，因此应尽量减少饮酒频率，控制饮酒量，最好戒酒。		
	定期体检：早发现早治疗。定期体检是早期发现肿瘤的重要手段。通过体检可以及时发现身体的异常情况，对于有肿瘤家族史、患有慢性疾病的高危人群，更应该在医生指导下进行针对性筛查。		
	保持良好心态：为健康保驾护航。长期的精神压力、焦虑、抑郁等不良情绪会影响人体的免疫系统功能，增加肿瘤发生的风险。保持良好的心态，学会调节情绪，对于预防肿瘤至关重要。		
	肿瘤虽然可怕，但并非不可战胜。了解肿瘤的相关知识，养成健康的生活方式，定期进行体检，我们就能在肿瘤的预防和早期发现中占据主动，为自己和家人的健康筑起坚实的防线。让我们从现在开始，行动起来，远离肿瘤威胁，拥抱健康生活！		
(2)反向卷腹：双手抓椅面，双腿屈膝抬离地面，收紧核心对抗重力，增强下腹肌力。	四、长期预防：从生活习惯到环境优化		
	1. 工作环境改造		
	(1)调整座椅高度：膝盖略低于髋关节，双脚平放地面。		
	(2)使用腰靠：在腰部放一个小靠垫，维持腰椎自然曲度。		
四、长期预防：从生活习惯到环境优化	(3)避免跷二郎腿：容易导致骨盆倾斜，加重腰痛。		
	2. 生活行为干预		
	(1)睡眠优化：选择中等硬度独立袋装弹簧床垫，仰卧时膝下垫枕，侧卧时双腿夹枕，维持脊柱自然曲度。		
	(2)科学搬运：搬重物时屈膝下蹲(非弯腰)，物品紧贴腹部，利用腿部发力，减少腰椎剪切力。		
(3)体重管理：体重每降低5公斤，腰椎压力减少20%。建议补充钙(每日800mg)、维生素D和Omega-3脂肪酸(三文鱼、亚麻籽)，抑制炎症反应。	(3)体重管理：体重每降低5公斤，腰椎压力减少20%。建议补充钙(每日800mg)、维生素D和Omega-3脂肪酸(三文鱼、亚麻籽)，抑制炎症反应。		
	五、识别危险信号：何时需就医？		
	出现以下情况需立即就医：		
	1. 下肢麻木、无力或大小便失禁(可能为马尾神经综合征)。		
腰痛是身体发出的“抗议信号”，通过科学坐姿、动态调整、核心强化和及时干预，办公室一族完全能打破“久坐伤腰”的恶性循环。护腰并非一蹴而就，而是将微习惯融入日常——从调整一把椅子开始，从每天10分钟训练起步，健康的腰椎才是支撑事业发展的终极支柱！	2. 夜间痛醒、静息痛、晨僵或不明原因体重下降(需排除强直性脊柱炎、肿瘤或感染)。		
	3. 持续疼痛超过3天，或打喷嚏时腰部剧痛伴下肢放射痛(提示椎间盘突出加重)。		
	腰痛是身体发出的“抗议信号”，通过科学坐姿、动态调整、核心强化和及时干预，办公室一族完全能打破“久坐伤腰”的恶性循环。护腰并非一蹴而就，而是将微习惯融入日常——从调整一把椅子开始，从每天10分钟训练起步，健康的腰椎才是支撑事业发展的终极支柱！		
	腰痛是身体发出的“抗议信号”，通过科学坐姿、动态调整、核心强化和及时干预，办公室一族完全能打破“久坐伤腰”的恶性循环。护腰并非一蹴而就，而是将微习惯融入日常——从调整一把椅子开始，从每天10分钟训练起步，健康的腰椎才是支撑事业发展的终极支柱！		

前列腺增生不用愁！

一文读懂治疗全攻略

安徽静安中西医结合医院 张刚

在男性健康的领域中，前列腺增生是一个绕不开的话题。随着年龄的增长，许多男性都会面临前列腺增生带来的困扰。它不仅影响着患者的日常生活，还可能对泌尿系统的健康造成严重威胁。然而，面对前列腺增生，我们无需恐慌。接下来，将深入探讨前列腺增生的治疗策略，助力男性维护健康。	一、前列腺增生的“庐山真面目”		
	前列腺是男性生殖系统的重要腺体，位于膀胱下方，包绕尿道的起始部分。它通过分泌前列腺液和参与排尿调节来维持正常的生理功能。然而，随着年龄的增长，前列腺组织可能逐渐增生，导致多种泌尿症状。		
	前列腺增生的发生机制目前尚未完全明确，但普遍认为与年龄增长和雄激素水平变化密切相关。随着年龄的增加，男性体内的雄激素水平逐渐下降，而雌激素水平相对升高，这种激素失衡状态会刺激前列腺细胞的增生和肥大，导致前列腺体积逐渐增大。此外，遗传因素、生活方式、饮食习惯等也可能对前列腺增生的发生发展产生一定影响。		
	二、前列腺增生的治疗方法		
调整生活方式：患者日常应保持规律的排尿习惯，避免憋尿和过度用力排尿。保持适当的水分摄入，避免长时间坐着或骑车等长时间压迫前列腺区域的活动。增加体育锻炼，如散步、慢跑、游泳等有氧运动，有助于改善前列腺增生的症状。	1. 一般治疗		
	一般治疗主要适用于症状较轻、未引起明显梗阻的患者。治疗方法包括调整生活方式和饮食调节。		
	调整生活方式：患者日常应保持规律的排尿习惯，避免憋尿和过度用力排尿。保持适当的水分摄入，避免长时间坐着或骑车等长时间压迫前列腺区域的活动。增加体育锻炼，如散步、慢跑、游泳等有氧运动，有助于改善前列腺增生的症状。		
	饮食调节：注意改善饮食习惯，增加蔬菜、水果和全谷物的摄入，减少红肉和高脂食物的摄入。避免饮酒和咖啡因等刺激性饮料。每天保持适当的水分摄入，有助于冲刷尿路，降低感染风险。		
下进行治疗，患者在手术前应进行全面的评估，确保手术的安全性和有效性。手术后，患者需要遵循医生的建议，进行恢复期的护理和随访。	2. 适量运动：进行适度的有氧运动，如散步、慢跑、游泳等，有助于改善前列腺增生的症状。避免长时间坐着或骑车等长时间压迫前列腺区域的活动。盆底肌锻炼(如凯格尔运动)也有助于增强盆底肌肉的力量，改善排尿功能。		
	3. 定期体检：50岁以上的男性应每年进行一次体检，包括前列腺特异性抗原(PSA)检测和超声检查，以便及早发现前列腺增生的迹象。及时就医并遵循医生的建议进行治疗。		
	4. 心理调节：前列腺增生患者常因夜尿频繁和排尿困难而感到焦虑和抑郁。通过冥想、瑜伽或深呼吸等方式减轻压力，保持良好的心态，有助于缓解病情。		
	四、总结		
前列腺增生虽然是一种常见的老年男性疾病，但只要我们正确认识它，及时发现并采取科学合理的治疗方法，就能够有效地控制病情，缓解症状，提高生活质量。同时，男性朋友们在日常生活中也应关注前列腺健康，做到早预防、早发现、早治疗。	药物治疗		
	药物治疗是前列腺增生常用的治疗方法之一，常用的药物包括α受体阻滞剂、5α-还原酶抑制剂、M受体拮抗剂、抗生素和中成药等。药物治疗通常需要长期进行，患者在用药期间应遵医嘱，定期复查，评估疗效和调整治疗方案。		
	3. 手术治疗		
	手术治疗适用于症状严重、药物治疗无效或合并其他并发症的患者。常用的手术方法包括经尿道前列腺电切术、经尿道前列腺激光剜除术、开放性前列腺切除术等。手术治疗通常需要在专业医生的指导下		