

# 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椅间隙。若椅背支撑不足，可用卷起的毛巾替代，厚度以维持腰部轻微前挺感为宜。

#### (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。

#### (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. 动态调整：打破静态负荷的恶性循环

(1) 每1小时起身一次：接水、上厕所、简单拉伸，避免久坐超过2小时。

(2) 座椅悬吊牵引：双手撑扶手，臀部悬空3—5秒（滑轮椅禁用），利用自重短暂拉开椎间隙，缓解神经压迫。

(3) 20—20法则：每坐20分钟就起身做20秒“贴墙站”（后脑勺、肩胛骨、臀部、小腿肚紧贴墙面）。

## 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点，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。

#### (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。

## 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。

#### (3) 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）。

## 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：

搬重物时屈髋下蹲（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”。

肥胖儿童体内的脂肪组织会分泌过多的瘦素。瘦素本是调节食欲和能量代谢的激素，但在肥胖状态下，其水平显著升高，打破了正常的激素平衡。研究发现，高水平的瘦素能够作用于下丘脑—垂体—性腺轴（HP-GA），刺激促性腺激素释放激素（GnRH）的分泌，进而促使垂体分泌促性腺激素，如黄体生成素（LH）和卵泡刺激素（FSH）。这些激素会过早地作用于性腺，启动性发育进程。

### 3. 代谢紊乱：引发连锁反应

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。

当孩子出现胰岛素抵抗时，身体为了维持正常血糖水平，会分泌更多的胰岛素。高胰岛素血症会抑制肝脏合成胰岛素样生长因子结合蛋白-1（IGFBP-1），导致游离的胰岛素样生长因子-1（IGF-1）水平升高。IGF-1不仅能促进生长发育，还能协同性腺激素，刺激性腺细胞增殖和性激素合成，从而加速性发育。

此外，血脂异常也是不容忽视的因素。异常的血脂水平会影响细胞膜的功能和激素受体的活性，干扰性激素的正常合成、转运和作用过程，使得性发育调控机制出现紊乱。

### 4. 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。

为了预防儿童肥胖及由此引发的性早熟，家长们要帮助孩子建立健康的生活方式。在饮食方面，保证孩子营养均衡，减少高热量、高脂肪、高糖食物的摄入，多吃蔬菜水果、全谷物和优质蛋白质。控制孩子使用电子产品的时间，鼓励每天进行至少1小时的户外活动，如跑步、跳绳、游泳等。同时，定期带孩子进行体检，监测身高、体重、性发育等指标，一旦发现异常，及时就医干预。

# 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。

前列腺增生的发病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

#### 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，辛辣食物的摄入也应适量控制。

#### 2. 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进行。

1. 健康饮食：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。适量控制辛辣食物的摄入，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，有助于冲洗尿路，降低感染风险。

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。盆底肌肉锻炼（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。

# 常见肿瘤预防之道全知晓

淮北矿工总医院肿瘤科 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。

1. 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、氯气）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。

胃癌：“胃”息息相关

胃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、嗳气、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。

2. 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率。

适度运动：激活身体抗癌力。运动是预防肿瘤的“良药”。规律的体育锻炼可以增强免疫力，促进新陈代谢，有助于维持健康的体重，降低患癌风险。建议每周进行至少