



脊柱保健3不

<http://www.firstlight.cn> 2010-09-16

说起对脊柱疾病的预防，中国中医科学院望京医院骨科主任温建民主任医师在近日中国健康促进基金会举办的健康大讲堂上说：近年来，上班族脊柱疾病出现明显上升的趋势，脊柱保健要做到三“不”。

久坐、嗜食辛辣、空调过冷诱发腰痛

上班族终日久坐，加上其他生活习惯上的问题，会造成对脊柱的伤害。每天必吃辛辣食物，辛辣刺激咽喉，使声带干痒、上火引起咳嗽，使腰肌和腰椎受到震荡，导致椎管压力增高，也加重腰椎间盘突出病的发生。夏季空调过度使用，使脊背受冷，血管肌肉收缩，气血不能顺畅运行。

不当锻炼有损腰部健康

近年来，有腰部不适感和明显腰疼的人，试图通过练习瑜伽的方式得到改善，但有时却适得其反，因为如果已经得了腰间盘突出症，只是症状不严重，或者已经有潜在病变，练瑜伽只能加重症状。

沙发过软损害腰椎

近年来的研究证明：沙发过于柔软，人体的支撑就失去稳定性，而身体的稳定全靠下意识的挪动来稳定，以调节因为不稳定带给身体组织的挤压等不适感，而无论是怎样挪动，都是对白天已经劳损不堪的脊柱更大程度的损害。当人坐在软沙发上，由于重力改变沙发原有的形状，这时人体的腰部向下弯曲。长时间弯曲着阅读和看电视，就给腰椎侧弯或后突更创造了条件。

爱护脊柱 加强防护

温建民提出保护腰部的好办法：久坐工作的人，可以在坐下之前带上对腰椎和腰部肌肉有保健作用的腰带，腰带的松紧度以让腰部刚好感觉出压力就行。要做到尽量不吃辛辣，尽量不吹空调，回家不要坐软沙发……

对于久坐的上班族来说，腰部最好的运动项目是游泳，通过游泳，可强健和加大肌肉的力量平衡，调节骨骼的力量。好比钢筋和水泥，水泥的型号越高，质量越好，钢筋的复合结构就更稳定更牢固。

白天久坐上班的人，回到家以后，最好有一段平躺的时间，因为平躺对脊柱是最好的休息。

[存档文本](#)