

健康知识

背痛诱因多 注重保养是上策

钱琦

刚过半百之年的张女士,背痛了一年多,虽然说疼痛程度不是很重,但却严重影响了她的生活。看了好几个医院,照了心电图、X光片、胸部CT、胸椎核磁共振、上腹部B超等,但结果都显示正常。张女士百思不得其解,有医生竟然怀疑她有心理问题,建议她去心理门诊。最后,张女士被查出是背部软组织损伤,再经过对症治疗病情便改善了。

其实,很多人都曾经被后背疼痛的问题所困扰过,但是一般不太严重的情况下,多活动一下又可恢复正常了。但要注意的是,如果后背疼痛变得持久且更加严重的话,就值得警惕了。后背疼痛的原因有:

颈椎病引起的后背疼痛。颈椎病发生在颈椎,怎么会引起后背疼痛呢?殊不知,颈椎第四、五、六颈椎的脊神经后支向背部延伸,支配上背部的皮肤肌肉。当颈椎发生退行性改变时,如果牵拉到第四、五、六颈椎的脊神经后支,就会导致出现背痛。事实上,颈背疼痛、上肢无力、手指发麻、头晕、恶心甚至视物模糊、吞咽困难都是颈椎病的症状表现。

肩周炎引起的后背疼痛。肩周炎会引起肩关节疼痛,随着病情的发展,疼痛范围会不断加大,部分患者会出现后背疼痛。

强直性脊柱炎引起的后背疼痛。强直性脊柱炎患者会出现慢性泛发性或持续性腰痛,棘突有压痛感,晨起后后背腰部僵硬,后仰时背腰部疼痛加重,活动后好转,久坐或行走易疲劳。

背部软组织损伤或劳损,又称为背部经膜炎或胸椎小关节紊乱或胸肋椎关节紊乱症。这种背痛往往容易遭到医生的忽略,从而导致误诊或漏诊。不良的姿势或工作劳累常常是主因,使得背部肌肉筋膜等软组织遭受反复的牵拉刺激,或外感风寒等造成背部软组织受损,发生无菌性炎症,炎性物质刺激神经末梢,引起背痛。近年来人们电脑、手机不离身,空调温度一低再低,各个年龄层的发病率呈明显上升趋势。病情轻者可以通过药物和物理治疗,或针灸推拿解决;重者可行小针刀结合痛点阻滞均可以更为有效地治疗。

骨质疏松症。老年人尤其是老年女性经常出现腰痛,或者驼背,或者轻微的摔伤或负重物后出现腰背部疼痛,翻身及活动困难,应该警惕骨质疏松性脊柱压缩性骨折。胸腔脏器疾病,包括心脏病、主动脉疾病、呼吸系统等及纵膈疾病。心脏病发作的常见症状是胸口疼痛,但也有人心脏病发作时只会觉得胸口隐约作痛,这种痛感不明显,但可能会蔓延到背部或胃部,造成不适感。

患者多表现为下背和腰部活动受限,体检可发现腰椎棘突压痛,脊椎旁肌肉痉挛,后期可出现肌肉萎缩,甚至驼背畸形。

有统计显示,一半以上的背痛症状会反复发作。近日,美国《家庭健康手册》刊文指出,只要注意生活中的某些细节,就能有效预防背痛。

背部、腹部锻炼同样重要:体操和伸展运动有助于改善背部健康。可以多做一些低强度运动,散步和游泳等运动,但是蝶泳也会对背部肌肉造成压力,不适合背痛的人。举重、篮球等,也不适合背痛的人。另外,锻炼时除了要注重强化背部肌肉,还要加强腹肌锻炼,从而为背部提供更好的支持。

弯腰、举重物要屈膝:弯腰时,背部受力最大。拾东西或举东西时,最好弯下膝盖,这样受力区域主要集中在腿部,而不是背部。另外,两腿最好分开,后背挺直,让重物尽量靠近身体,减少背部压力。如果平时总背比较重的背包,应注意经常调换受力的肩膀。

少穿紧身裤:经常穿紧身裤会造成腹部肌肉比较松懈,不利于支持背部。还有高跟鞋会增加背部负担,女士应该减少穿高跟鞋,鞋跟不超过2.5厘米最好,不宜太高。

保持正常的体重:体重过高会压迫背部肌肉,大多数肥胖者都存在慢性背痛问题。尤其是如果短时间内体重增加,也可能一下子加大背部肌肉和韧带的负担。

深呼吸,大声讲话大声笑:深呼吸可以刺激躯干上的肌肉运动,所以大声笑、大声讲话也能起到同样效果。

注意背部保暖:天冷注意添加衣服,热天风扇、空调不宜对着人吹,温度也不宜太低(26℃以上)。

健康知识

有些“坏习惯”有益健康

伊羽雪

很多时候,我们认为的“好”东西、“好”习惯实际上会危害健康。比如,椰子油曾被认为是很好的脂肪替代品,但对心血管的危害一点也不少;每天运动不给身体休息时间,反而容易发生运动损伤。相反,我们认为的“坏”东西、“坏”习惯,实际上对健康大有裨益。

间歇性禁食。专家表示,偶尔进行间歇性禁食反而对健康有益。有研究发现,间歇性断食有减重、提高胰岛素敏感性等好处。注意断食并不是完全不吃不喝,可以每日摄入500千卡的热量,最好是高蛋白、优质脂肪、膳食纤维丰富的食物,同时要保证饮水量,帮助身体保持代谢。

吃红肉。专家表示,红肉不是洪水猛兽,不能完全抛弃。红肉里含有大量对人体健康非常重要的维生素和矿物质,比如铁、锌、维生素B<sub>12</sub>和硒。吃草饲牛肉甚至可以减少体内炎症,有助降低心脏病和癌症等慢性病的风险。

喝咖啡。有的人喝完咖啡感觉心慌,睡不着觉,因此觉得它有害健康。事实上,咖啡富含抗氧化剂,适量饮用有提高警觉

性、提升精力、改善情绪等好处。新研究还发现,每天至少一杯咖啡有助降低新冠感染风险。

吃高脂肪食物。有人一听高脂肪食物就觉得不健康,然而单不饱和脂肪(如牛油果中的脂肪)和饱和脂肪(如坚果和某些油中的脂肪)是均衡饮食的重要组成部分。

吃巧克力。黑巧克力(含有70%或更高比例的可可)含有一种叫做类黄酮的天然抗氧化剂,有助于改善心脏健康和减少炎症。专家表示,黑巧克力还富含镁、铁、铜、锌和钾等矿物质,对人体正常的细胞功能和整体健康都很重要。

自言自语。自言自语有镇静作用,感到紧张、劳累时,可以小声把想说的话念叨出来,以增加安全感、调整情绪。

发怒。生气会让人血压上升。但有研究发现,在压抑的环境中恰当地以愤怒回应,血压只会保持正常,制造压力感的激素(皮质醇)分泌量也会削减。

短时压力。压力并非一无是处。研究发现,突发的紧急性事务能提升大脑的处理能力和记忆力。

养生之道

晚餐吃点“抗炎菜”

卜庆萍 文/供图



醋拌紫甘蓝

慢性炎症往往没有明显症状,却像一座积蓄能量的火山,累积到一定程度破坏力很大。近年来研究发现,慢性炎症与超重肥胖以及代谢性疾病的发生发展都密切相关。除了久坐不动、压力大、睡眠质量差等,饮食不当也是重要的促炎因素。这里给大家推荐4款有助抗炎的家常菜,有荤有素,很适合晚餐吃。

蒸芹菜叶。以前的芹菜叶比较苦,大家习惯直接丢弃,现在的芹菜叶吃起来没那么苦,反而有种特殊的芹菜香气,建议大家别扔了。数据显示,芹菜叶的维生素C、不溶性膳食纤维、镁、锌、硒等营养素含量比芹菜茎更丰富,属于绿叶蔬菜的范围,尤其值得一提的是,芹菜叶的胡萝卜素含量比南瓜、红薯等很多橙黄色的食物还要高,在果蔬中名列前茅。维生素C、胡萝卜素等都具有抗氧化性,有助消灭人体内的自由基,降低身体的炎症反应。芹菜叶炒着吃会比较“柴”,裹了面粉蒸则口感软糯,且少油少盐,保留了大部分营养。具体做法为:将芹菜叶洗净,沥一下水,放入容器中;撒上干面粉,搅拌均匀,放入烧开水的蒸锅中,中火七八分钟即可。蒸熟后可以用食用盐、酱油、醋、香油等调个汁蘸着吃,别有一番风味。还可以直接放入微波炉,大火2分钟就可以搞定,这个过程中翻一下面。此外,胡萝卜缨、榆钱、苘蒿等绿叶蔬菜也都可以蒸着吃,有助于降低炎症反应。

醋拌紫甘蓝。紫甘蓝靓丽的紫色来自花青素,这种植物色素抗氧化能力特别强,是维生素E的50倍,维生素C的20倍。同时,花青素可抑制产生炎症(组胺)需要的酶,对过敏、支气管炎等有很好的预防作用。醋拌紫甘蓝无需动火、操作简单,也不会因加热而损失花青素。具体做法为:紫甘蓝洗净后切成很细的丝,加入醋、一点红糖、一小勺香油即可。紫甘蓝切得细一些,不但好咀嚼,减少胃肠负担,也更好入味儿。因为没有加盐,溶出来的花青素也可以一起吃掉。在醋的酸性环境下,花青素可呈现出娇艳的粉红色,摆在餐桌上很赏心悦目。

微波三文鱼。三文鱼不仅富含优质蛋白质,也是鱼类中的DHA(俗称“脑黄金”,中文名为二十二碳六烯酸)大户,这类欧米伽3系列脂肪酸不仅有助降低身体炎症反应,还有助心血管健康。微波三文鱼的做法非常简单:将三文鱼放入可以微波加热的容器中,加一点生油及豉油,再加一勺水,盖上盖子,放入微波炉;选择清蒸鱼模式,六七分钟左右即可,烹调过程中根据状态翻一下面。

水油焖口蘑小油菜。口蘑和小油菜都富含抗氧化物质,是营养价值很高的蔬菜,采用水油焖的做法有助于保护这些“抗炎因子”,并且用油量很少,没有油烟,烹调零基础的人也能学会。具体做法为:锅里加小半碗清水,大火烧开,接着加小半勺橄榄油或香油,放入洗干净的小油菜和口蘑,翻炒几下盖上锅盖焖1分钟左右;开盖撒入适量盐,再翻炒几下就可以出锅了。

化能力特别强,是维生素E的50倍,维生素C的20倍。同时,花青素可抑制产生炎症(组胺)需要的酶,对过敏、支气管炎等有很好的预防作用。醋拌紫甘蓝无需动火、操作简单,也不会因加热而损失花青素。具体做法为:紫甘蓝洗净后切成很细的丝,加入醋、一点红糖、一小勺香油即可。紫甘蓝切得细一些,不但好咀嚼,减少胃肠负担,也更好入味儿。因为没有加盐,溶出来的花青素也可以一起吃掉。在醋的酸性环境下,花青素可呈现出娇艳的粉红色,摆在餐桌上很赏心悦目。

微波三文鱼。三文鱼不仅富含优质蛋白质,也是鱼类中的DHA(俗称“脑黄金”,中文名为二十二碳六烯酸)大户,这类欧米伽3系列脂肪酸不仅有助降低身体炎症反应,还有助心血管健康。微波三文鱼的做法非常简单:将三文鱼放入可以微波加热的容器中,加一点生油及豉油,再加一勺水,盖上盖子,放入微波炉;选择清蒸鱼模式,六七分钟左右即可,烹调过程中根据状态翻一下面。

水油焖口蘑小油菜。口蘑和小油菜都富含抗氧化物质,是营养价值很高的蔬菜,采用水油焖的做法有助于保护这些“抗炎因子”,并且用油量很少,没有油烟,烹调零基础的人也能学会。具体做法为:锅里加小半碗清水,大火烧开,接着加小半勺橄榄油或香油,放入洗干净的小油菜和口蘑,翻炒几下盖上锅盖焖1分钟左右;开盖撒入适量盐,再翻炒几下就可以出锅了。

老年健康

老年人运动锻炼要适宜

邵爱霖 文/供图

老年人随着年龄的增长,体质变差,肌体抵抗力、体能、关节柔韧性下降,肌肉逐渐萎缩,乃至出现不同程度的疾病。为此,需要加强运动、锻炼,但运动、锻炼要根据自身状况,适宜适当、量力而行,运动量不宜过大。

据有关报道,养成运动、锻炼的习惯,且长期适当运动、锻炼的老年人的免疫力、抵抗力等与青壮年相比无显著差异。

因此,老年人要加强适当的运动、锻炼,不宜久坐,在家可以做些力所能及的家务,出门到户外运动、锻炼可以散步慢走、打太极拳、八段锦、下棋、游泳等项目,但不宜过度劳累,时间不宜过长(大约30分钟左右);感觉累了,就要停下休息,消除疲劳。老年人适当地进行运动、锻炼,有益于身心愉悦健康,可以调整情绪,释放压力,使人心情轻松舒畅,强身怡神,延年益寿,改善睡眠;可以增强心肺功能,促进身体呼吸系统、消化系统、神经内分泌系统、血液循环系统等机能良好运转乃至顺畅的新陈代谢,消

耗体内多余热量,提高身体免疫力、抵抗力,降低疾病的发生几率,延缓大脑和躯体功能的衰退,对于高血压、高血糖、高血脂等患者更有益处,对于慢性病可以得到缓解,避免疾病恶化。

老年人运动、锻炼要特别注意,

运动、锻炼前不宜饱餐;晨练时不要穿得太少,注意保暖防寒防感冒;夏季时应避开最高气温和阳光直射;避免剧烈运动,防止因老年人的骨质比较疏松而易造成骨折;患有心脏病、头晕、胸闷等老年人,要携带有关的药物备用,最好不要独自外出运动、锻炼,要有个伴,以便在不测之时能及时帮扶、急救;体质虚弱、病后初愈的老年人,不宜过多运动,尽可能保持体力,等体力恢复后再循序渐进地运动、锻炼。

此外,老年人要学会判断运动、锻炼的感受,如果感觉舒适、轻松,无任何不适,即为适宜。反之,要停止运动、锻炼,放松休息,若有意坚持,不但不能强身健体,还可能引发疾病甚至身故。

饮食健康

枇杷是蔷薇科植物枇杷的果实,果实黄色圆球形,柔甜多汁,酸甜适口,是人们比较喜欢的水果之一。据测定,每百克枇杷可食部分中含有水分89.3克、蛋白质0.8克、脂肪0.2克、膳食纤维0.8克、碳水化合物8.5克、钙17毫克、磷8毫克、铁1.1毫克、锌0.21毫克。此外,它还含有胡萝卜素0.7毫克、维生素B<sub>1</sub>0.01毫克、维生素B<sub>2</sub>0.03毫克、尼克酸0.3毫克、维生素C8毫克,以及果胶、有机酸等营养物质。

祖国医学认为,枇杷性凉,味甘酸,具有润肺、清肺、止咳、和胃、止渴、下气、止吐等功效,可治咳嗽、吐血、衄血、燥渴、呕逆等症。

枇杷食用前应将表面的绒毛擦尽,然后洗净。枇杷除可鲜食外,还可以加工成罐头、蜜饯、果酱和果酒等。但食用枇杷要有节制,过食易发痰热伤脾胃。此外,脾虚泄泻者忌食。下面介绍几款枇杷美味保健食谱,供读者朋友选食。

枇杷薏苡仁粥

原料:枇杷10个,薏苡仁30克,粳米50克,白糖100克。  
做法:先将枇杷洗净,剥去外皮,切成两半,除去果核。粳米、薏苡仁淘洗干净,放入砂锅,加入清水,用旺火烧开加入枇杷,改用小火煮至粥稠,加入白糖拌匀即成。  
益处:甘甜适口,清凉润肺,色泽美好,生津止渴。

百合枇杷羹

原料:鲜百合30克,鲜枇杷30克,鲜藕30克,淀粉、白糖、桂花各适量。  
做法:先将鲜藕洗净切片,与洗净的百合、枇杷同人锅加水煮,将熟时加入适量的淀粉调匀成羹,食用时加白糖和桂花各少许。  
益处:清香醇甜,滋阴润肺,清热止咳。

枇杷酒

原料:枇杷500克,白糖100克,白酒1000克,蜂蜜适量。  
做法:先将枇杷洗净,晾干。取容器,放入晾干的枇杷果,再放入白糖、白酒、蜂蜜搅拌均匀,密封1个月即成。  
益处:甘醇爽口,清肺下气。

枇杷滋露

原料:枇杷250克,桃子150克,白糖30克,柠檬汁适量。  
做法:先将桃子去皮和核,捣烂,枇杷去皮和籽,也捣烂,同桃泥混合,加入柠檬汁和白糖,搅匀即成。  
益处:甘爽可口,止咳润肺。

枇杷银耳

原料:鲜枇杷250克,干银耳、白糖各50克,淀粉适量。  
做法:先将枇杷洗净去皮、核,切成小片。银耳水发洗净,放入碗中,加入清水,装入笼,蒸至熟烂取出。炒锅上火,放入清水、白糖,烧沸后放入银耳、枇杷,煮沸后用湿淀粉勾芡,出锅倒入汤碗内即成。  
益处:味道甜香,清肺润燥,养胃生津。

枇杷拌鸡

原料:枇杷150克,嫩鸡肉250克,精盐、白糖、味精、黄酒、葱、姜、生薑、番茄酱、鲜汤各适量。  
做法:先在锅内加入鲜汤、黄酒、葱、姜、精盐、味精,熬成卤待用。将鸡肉洗净,上笼蒸5分钟取出,将鸡内放入精盐卤内浸30分钟。枇杷去皮、核,一切两半,同鸡肉一起整齐地排列在盘中。番茄酱盛入碗内,加入精盐、白糖调匀,浇在鸡肉上面即成。  
益处:酸甜鲜美,补气清肺,养阴生津。



枇杷

润肺止咳话枇杷

郭旭光 文 弘艺 图

养生堂

春季做好三点 养生不再“肝着急”

董宁 文/供图

我们体内的器官都需要精心养护,尤其是日常负责新陈代谢的肝脏,稍有不慎就会引起疾病出现。为了详细了解养护肝脏的注意事项,记者采访了有关专家。

养肝要抓住精髓

顺势养生,是中医养生的重要内容之一。春三月主生发之气,五行中属木,五脏中属肝,因春天肝气舒达,是最易养肝的季节。

中医认为,肝的主要功能是“主疏泄”和“主藏血”,前者可以让气的流通顺畅,后者可以让血液充足,做好了这两点,才是养护肝脏的精髓。

控制情绪,有助疏肝理气

因肝主疏泄,除了直接影响脾胃消化,帮助脾胃疏通饮食外,还能疏通周身气机,掌管情绪,调畅人的精神情志。古人把这种功能称之为“肝主条达”或“肝喜条达而恶抑郁”。

肝能调节情绪,同样情绪也影响着肝气的运行,如果一个人总是闷闷不乐,肝气就容易郁结,堵在体内,导致血液的流动也不通畅。一般来讲,肝气不舒的人容易脸上长斑,而且皮肤发暗、发黄,皮肤老化明显,所谓的“黄脸婆”多是肝经不畅所致。

我们要做控制情绪的人,而不是做情绪的“奴隶”,这是因为不良的情绪不仅影响生活和工作,对肝脏也是有损害的。”朱晓峰说,“老人想要养肝护肝,那就一定要让自己遇事冷静,保持积极乐观的心态,不能让坏情绪损害肝脏,做到心平气和,才能保护好肝脏。”

睡前按摩,有助养护肝血

因为上网、追剧等原因,部分老人在疫情期间已经习惯了晚睡晚起。而肝主藏血,夜间是肝脏排毒的最佳时间,但熬夜会错过肝脏藏血、排毒的重要时机,进而造成肝血亏虚。

养血最好的方法是充足的休息,古人提到“卧则血归于肝”,意思是春季要有充足的睡眠,一般建议在晚上11点之前进入深度睡眠,也就是10点之前需要上床休息。



沙参

老人在每晚睡觉前,可以按摩脚上的太冲穴(位于足背,第1、第2跖骨间,跖骨结合部前方凹陷中,或触及动脉波动处),一定程度上也能起到降肝火、养肝护肝的作用。

青色蔬果,有助清肝泻火

此外,部分老人在冬季习惯吃辛辣、油腻的食物,到了春季仍保留这一饮食习惯,并不利于肝脏的健康。朱晓峰指出,养生之道在于饮食清淡,清淡的食物不但容易被消化吸收,更能起到养肝的作用。

中医认为:“肝主青色,青色入肝经。”也就是说,青色的食物有疏肝护肝的功效,对于肝气不顺的老人,可以适当多吃青色的蔬果,以清泄肝火,起到保护肝脏的作用。

菠菜 菠菜性凉,味甘、辛,无毒,归大肠、胃经,有补血止血、利五脏、调中气、通血脉、止渴、通腑导便、滋阴平肝、助消化的作用。

香椿 香椿味苦、涩,性平,入肝、胃、肾经,有清热解暑、健胃理气、润肤明目等作用。

芹菜 芹菜性凉,味甘、辛,入肺、胃、肝经,具有平肝、清热除烦、凉血止血的作用。

老人在选择养肝食材时,应先辨别清楚自身的体质,如肝阳上亢者,应当适当食用百合、莲子、沙参、玉竹等,以滋阴潜阳;如肝胆湿热者,应当适当食用枸杞叶、茵陈等,以清热利湿。