

越来越多年轻人被“腰疼”困扰

腰肌劳损自救指南看过来

焦守广 通讯员 张文静
济南报道

哪些人容易 被腰肌劳损盯上

山东省中医院主任医师刘西花表示,腰肌劳损的发病机制,本质上是腰背肌肉的“过劳危机”。当肌肉持续承受压力,局部会产生微损伤,继而引发充血、水肿、粘连等病理变化。

统计数据揭示了几类高危人群,第一类是办公室族群,包括每天久坐超6小时的程序员、文案工作者,因持续静态负荷导致肌肉耐力下降。

第二类是职业驾驶员,车身振动与固定坐姿叠加,会加速椎间盘退变,30-50岁男性也需要格外注意,这类人群因工作强度大且运动量少,患病率显著高于同龄女性。

另外就是家务劳动者,比如长期弯腰清洁、照顾婴幼儿的主妇们,腰部反复屈曲形成积累性损伤。值得警惕的是,近年临床发现患者群体正向20多岁的年轻人群扩散,与电子设备使用时长呈正相关。

识别信号: 从酸痛到活动受限

腰肌劳损的疼痛,具有“休息轻、劳累重”的特点,当出现以下症状时,你的腰部可能已进入劳损状态。

晨起僵硬,早晨起床时腰部板结酸痛,轻度活动后缓解。

姿势性疼痛,久坐/久站超过1小时即诱发深部酸胀痛,平卧休息则减轻。

壹点问医

在医院康复科门诊,超过70%的腰腿痛患者被诊断为腰肌劳损——这种因肌肉、筋膜反复损伤引发的慢性疼痛,已成为现代人最常见的健康困扰之一。尤其令人警惕的是,30-50岁的中青年群体正成为高发人群,且发病率仍在持续攀升。



小燕飞



臀桥

受限的灵活性,比如弯腰捡物或转身时肌肉发紧,活动范围缩小15%以上。

压痛点,沿脊柱两侧可触及条索状硬结,按压时疼痛向臀部放射(但不超过膝盖)。

疼痛缓解后 可进入核心康复阶段

臀桥激活:仰卧屈膝,收腹抬臀,使肩-髋-膝成直线,保持10秒,重复15次。

四足游泳:跪姿交替伸展

对侧手臂与腿,维持躯干平衡(每组8-12次)。

飞燕式强化:俯卧位同时抬起上半身和双腿,身体呈反弓形,维持到微疲劳为1次。

猫式伸展:跪姿拱背(吸气)→塌腰(呼气),增加脊柱灵活性。

仰卧抱膝:仰卧位屈膝,双手抱单膝贴胸,保持15秒交替双腿,牵伸腰方肌(每侧15秒×每天2次)。

转胯运腰:双手叉腰,胯部水平画圆(正反各15圈),改善

局部循环。

攀足式:站立前屈触碰脚趾(腿勿弯),拉伸腰背筋膜链。

康复训练关键原则:训练中出現疼痛立即停止。

自我按摩:空拳轻叩腰部10分钟,再用手掌上下推揉5分钟热敷松解。或用40℃热水袋敷于痛区,每次20分钟,促进血液循环。

生活场景中的 护腰策略

生活中如何保护我们的腰部?刘西花表示,办公时,电脑屏与眼同高,用腰靠支撑腰椎曲度,能减少30%椎间盘压力。

驾驶时,膝高于髋部,用腰垫维持生理前凸,避免颠簸冲击损伤。

睡眠时,侧卧时双膝间夹枕,选中等硬度床垫,保持脊柱中立。每坐30分钟,起身后仰拉伸5次。

双手托腰缓慢后仰至微酸感。搬运重物采用“举重式”:贴近物体→屈膝下蹲→直腰起身。

游泳(推荐蛙泳):水浮力会减轻负荷,增强背肌协调性。八段锦:传统功法可调节核心肌群张力。

每周3次快走(>30分钟),可提升腰肌血氧供应。

体重管理,每减重5kg,可使腰椎负荷降低20kg。

刘西花提醒,当出现以下情况时,请立即到医院就诊:腰痛持续>2周无缓解,下肢放射性麻痛超过膝关节,夜间痛醒或伴有不明体重下降。现代医学证实,规律的核心肌群训练,可使腰肌劳损复发率降低60%。

生活课堂

保护血管核心要点

1.脑血管在3个时间最脆弱:早晨醒来的时候,9:00~11:00,15:00~17:00。

2.血管最喜欢的四大美食:燕麦、芹菜、黑豆、海带。

3.夏天保护血管记住4个稳定:情绪要稳定;温度要稳定,温差剧变容易导致血管收缩;饮食稳定,维持营养均衡;不久坐、喝水时间稳定。

巧吃杏仁养阴润燥

杏仁有止咳、润肺、止喘作用,能有效对付秋天常出现的咳嗽症状。

苦杏仁搭配麻黄、甘草:可治疗风寒咳嗽;苦杏仁搭配桑叶、菊花:可治疗风热咳嗽;苦杏仁搭配阿胶、浙贝等药物:可治疗肺燥咳嗽。

杏仁蜂蜜柚子饮:养阴润燥,适合秋季易口干舌燥的人群饮用。准备杏仁10克、适量蜂蜜、20克柚子皮和30克柚子肉,先把杏仁捣烂砸碎,然后用柚子皮(把白瓢去掉切丝)来煮茶,在快熟的时候放入杏仁和蜂蜜,最后把柚子肉加进去煮一会。

苦杏仁谨慎食用

尽管杏仁具有诸多好处,但不能随便食用,尤其是苦杏仁。

苦杏仁中含有一种名为苦杏仁苷的物质,在苦杏仁酶的作用下,会生成具有强烈毒性的氢氰酸,过量食用会导致中毒甚至死亡。

因此,苦杏仁一定要在医生的指导下服用。《中华人民共和国药典(2020年版)》规定,苦杏仁一次用量不能超过10克。对于血糖偏高人群和易过敏人群,应尽量避免饮用含有杏仁的饮品。

勤刮手指养五脏

别小看十根手指,它们其实是养生的“钥匙”,十根手指对应不同的经络脏腑,每天花几分钟刮一刮、按一按,帮你调理身体小毛病。

刮大拇指——对肺好,大拇指对应肺经,适用症状:嗓子疼、胸闷气喘;刮食指——对肠胃好,食指对应大肠经,适用症状:饭后腹胀、大便黏腻/不畅、频繁打嗝(尤其吃饱后);刮中指——对心好,心藏神,中指主神志,适用症状:失眠多梦、心慌心、睡眠。

刮拭小技巧:记住“劳宫穴→中冲穴”路线,用大拇指从手掌心的劳宫穴(握拳时中指尖下凹陷处)向中指指尖的中冲穴刮,力度稍重、距离拉长。

刮无名指——三焦平衡器,无名指对应三焦经,适用症状:头痛、肩颈不舒服。

刮小指——对应心与小肠,小指对应心经(主血脉)与小肠经(主吸收),适用症状:容易心慌心悸、莫名焦虑、记忆力减退。

桃红四物汤淡化黄褐斑

南方医科大学第三附属医院妇产科副主任医师李迎春介绍,脸上有黄褐斑,推荐饮用桃红四物汤,帮助活血化瘀、淡化黄褐斑。

方法:1.取桃仁10克、红花6克、当归12克、熟地15克、川芎9克、白芍10克、郁金9克,用清水浸泡30分钟;2.将浸泡好的药材放入锅中,加入800毫升左右清水,大火煮沸后转小火煎30分钟,滤出药液;3.药渣中再加入600毫升清水,大火煮沸后转小火煎15分钟,合并两次药液,可在早晚餐后1小时温服。 据CCTV生活圈

35岁后卵子质量踩“刹车”?

22岁-28岁是女性黄金生育期,想要宝宝别错过



在医院生殖中心的诊室里,常常能碰到40岁出头的女性朋友皱着眉困惑:“我平时身体挺好,怎么想要个孩子,这么难呢?”

随着观念转变,越来越多女性选择推迟生育,可不少人却低估了年龄对生育力的影响——如今辅助生殖技术越来越普及,很多人觉得“啥时候要娃都能成”,既没意识到生育力会随年龄快速下降,更搞错了“生育力下坡路”的起点。

40岁以上女性 助孕容易遇挫

2020年美国疾病控制和预防中心及辅助生殖技术协会的统计数据提到,年龄与IVF(体外受精)的活产成反比关系。该



数据库显示:35岁以下女性的累积活产率为52.0%,35—37岁女性为38.1%,38—40岁女性为23.5%,41—42岁女性为11.2%,43岁以上女性仅为3.2%。

年龄是影响助孕效果的“硬指标”。为啥40岁以上女性助孕容易遇挫?答案就藏在卵巢和身体里。

卵巢一旦“老了” 卵子数量质量双下降

从卵巢来看,女性的原始卵泡数量会随年龄慢慢减少,

37岁后更是“指数级”下降。但年龄对助孕的影响,不只是卵子数量少了,质量下降更关键。

有研究显示,35岁左右卵子质量就像踩了“减速阀”,40岁以后更是直接“断崖式”下滑:35岁时异常胚胎(医学称非整倍体胚胎)概率达34.5%,40岁会飙到58.2%,43岁以上异常胚胎概率更是高达83.4%。这些异常胚胎,会让胚胎着床难、怀孕率低,流产风险也会大大增加。

此外,高龄女性身体也在走“下坡路”,不少人本身就有

高血压、糖尿病等基础病。一旦怀孕,妊娠期出现严重并发症的风险会直线上升,不仅可能导致流产、早产,甚至会威胁妈妈和宝宝的生命安全。

女性22岁-28岁 是黄金生育期

说到底,女性的生育力就像“过期不候”的“黄金窗口期”,22岁-28岁是公认的最佳生育年龄,这时卵子质量最好,怀孕后出现并发症的风险也最低。就算没法在这个“黄金期”备孕,也建议尽量别超过35岁。

所以,有生育计划的女性可得心里有数:孕育新生命不是“想等就等”的事,科学规划、尽早行动,才能在最好的时机迎接宝宝,避免因年龄拖了后腿。毕竟,对妈妈和孩子来说,“赶对时候”比啥都重要!

山东省妇幼保健院 董芳地