

# 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。



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（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，跨部水平画圆（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：**训练中出现疼痛立即停止。

**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，起身后的拉伸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（把白瓤去掉切丝）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，但并不能随便食用，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、莫名其妙、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 董芳玲