

健康关注

控制体重 守护脊柱健康

□ 张奎涵

脊柱,宛如人体的“承重梁”,支撑着整个身体。随着赘肉增加,脊柱也在默默承受更大压力。所以,控制体重是在回应脊柱发出的“求救信号”。

超重对脊柱的影响

脊柱分为颈椎、胸椎、腰椎、骶椎和尾椎五个部分。它不仅支撑人体重量,还保护脊髓神经,维持人体直立和活动。椎体之间有一层柔软的结构——椎间盘,它就像“避震器”,帮助缓冲压力与震动。

而椎间盘作为缓冲垫,承受身体在日常活动中经受的各种冲击力,当身体超重时,腰椎压力会显著增加。体重每增加1千克,腰椎承受的压力呈数倍增加,弯腰时更为明显。椎间盘长时间处于高压状态会大大增加纤维环破裂和髓核突出的风险。

另外,肥胖会引发力线偏移危机,腹部脂肪堆积会引发重心前移,导致骨盆前倾、腰椎前凸的体态。这种力线的偏移会使腰背肌群持续紧张,诱发腰肌

慢性劳损,同时加速小关节退变。

超重引起代谢紊乱

除了常见的物理“负担”,脂肪细胞还会引发炎症因子风暴,脂肪组织分泌的炎症因子可通过循环渗透至椎间盘。这些炎症介质会导致髓核细胞凋亡,引发椎间盘水分流失、弹性下降,进一步引发腰椎退变。厚厚的脂肪还会带来微循环障碍,高脂血症会损伤血管内皮细胞,阻碍营养物质向椎间盘组织的扩散,破坏椎间盘营养代谢平衡,加速腰椎退变的发生和发展。

此外,肥胖会带来全身损害。比如,超重者运动时关节需承受更大的压力,常常导致关节疼痛,进而导致运动量减少的恶性循环。当肌肉力量不足无法有效分担脊柱负荷时,椎间盘将承受更大压力。很多超重患者合并有睡眠呼吸暂停综合征,夜间反复缺氧影响椎间盘细胞的能量代谢。同时,异常呼吸模式会加重胸椎后凸。

超重影响脊柱治疗

在肥胖人群里,有三类人群更易发生椎间盘突出。1.腹型肥胖者:腹部脂肪堆积最容易引起腰椎生物力学变化。2.久坐办公室人群:长时间坐姿人群,肌肉活性差。3.体力劳动者中肥胖者:在重体力劳动基础上叠加肥胖,更易诱发急性损伤。

如果上述人群的体质质量指数显示为肥胖或超重,且常有晨起僵硬、坐久腰酸、弯腰困难、腿部放射痛等症状,应尽快就医。

在脊柱外科中,肥胖人群在手术和康复上也存在着特殊的难度。肥胖患者腰椎结构的异常改变,使得手术复杂、时间长。同时,其自身皮下脂肪层厚,组织结构暴露困难,在相同手术视野暴露率情况下,肥胖患者手术切口长、层次深,组织损伤大,术中出血量大,并发症发生概率高于正常体重人群。

在术后康复时,肥胖的患者术后

恢复慢、功能锻炼受限,更易造成深静脉血栓形成、肌力萎缩,疼痛也更容易反复发作。

如何为脊柱减负

提到减重,不少人脑中的第一反应是节食,但减重不是节食,而是要进行结构调整。减重过程中,饮食调整的核心原则是低脂、低糖、高纤维,同时要拒绝那些隐藏着大量能量的食物。运动调整方面则应该选择低冲击运动,强化核心肌群,如快走、游泳等,帮助加强腰背部肌肉。吸烟、饮酒等不良生活习惯不仅会影响减重效果,还会对脊柱健康造成损害,需要及时戒掉。

同时,要保持健康的心态,在每个阶段设立合理目标,增强体质。每周以减重0.5—1千克为目标,通过饮食调整结合低冲击运动(游泳、骑自行车),既能降低脊柱负荷,又避免剧烈运动带来的损伤。在运动的同时,可以适当补充维生素D,肥胖患者常伴有微量营养素缺乏,维生素D不足就是其中之一。

有效减重需避免运动误区

□ 温竞华

今年全民营养周的主题是“吃动平衡 健康体重全民行动”,倡导大众通过饮食摄入和运动锻炼的双向调节实现健康体重。然而,一些常见的运动误区可能让减重效果适得其反,甚至给健康带来危害。对此,运动专家围绕公众关心的问题给出解答。

高强度间歇训练减重更有效吗

北京体育大学运动人体科学学院教授邱俊强说,高强度间歇训练在改善肥胖人群的心肺功能、身体组成和心脏

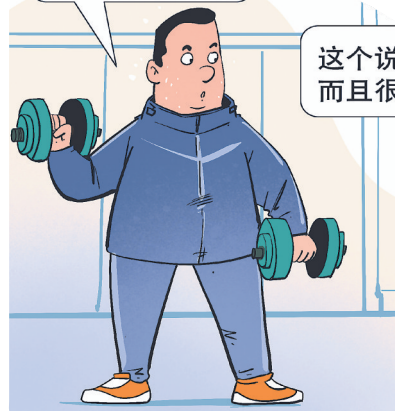
代谢危险因素方面是有效的,在降血压和改善胰岛素抵抗方面与传统的耐力持续训练一样有效,目前还缺乏证据证明高强度间歇训练比传统的有氧持续性运动更有效。超重肥胖者进行高强度间歇训练前,有必要进行健康筛查。

空腹运动更减肥吗

邱俊强说,对超重和肥胖人群来说,空腹运动弊大于利。在体内糖储备不足的情况下,脂肪代谢会加强,但脂肪供能效率低,为满足运动时的代谢需要,蛋白质分解会加剧,造成肌肉分解。

“在低血糖的情况下运动还会带来多种健康隐患,如脂肪代谢紊乱、疲劳感增强、大脑能量供应不足、血细胞供能不足导致细胞破坏增多、免疫细胞营

穿暴汗服运动真能燃脂吗?



这个说法不仅错误,而且很危险

对超重和肥胖人群来说,空腹运动弊大于利

空腹运动更减肥吗?



(本文配图系新华社图片)

养不足造成免疫力低下等。”邱俊强说。

穿暴汗服运动真能燃脂吗

“这个说法不仅错误,而且很危险。”邱俊强说,穿暴汗服运动,减掉的体重主要是水分,脱水会造成核心体温升高,引发运动性热病,严重时甚至会危及生命。超重和肥胖人群对热的耐受力弱,更不应该通过脱水来减重。

周末高强度运动习惯是否推荐

一些上班族工作日没有时间锻炼,便利用双休日集中进行中高强度的、运动量特别大的运动。专家提醒,不建议采取每周仅高强度锻炼1—2次的运动计划。“平时不运动的人偶尔进行高强度运动,运动期间或运动后急性心肌梗死的风险是规律锻炼者的50倍。尽管科学证明这种锻炼也可以获得健康益处,但是不规律的锻炼会

增加运动者发生骨骼肌损伤和心血管意外的风险。”邱俊强说。

专家表示,与生物钟同步、循序渐进的规律性运动,可以科学有效提升运动效果。北京体育大学体能训练学院副教授鲍克建议,选择早晨或傍晚皮质醇水平较高时段进行锻炼,此时肌肉力量和耐力表现最佳,能提升20%—30%的运动效能;采用“3+1”训练周期(3周渐进负荷+1周恢复),配合超量恢复理论,可使肌纤维在48—72小时修复期内完成蛋白质合成,实现体能阶梯式增长;建议每周至少进行3次运动,让身体习惯锻炼,进一步提升身体素质。

邱俊强说,有氧运动,如步行、使用跑步机或固定式自行车、游泳等,都适合超重肥胖人群。骨关节炎患者应考虑游泳或水中运动疗法等运动,锻炼力量和心肺的同时对关节有舒缓作用。

中医指南

中医如何祛除黄褐斑

□ 高云

中医把黄褐斑叫作“黧黑斑”,它可不是简单的皮肤问题,而是身体内部发出的“求救信号”。

为什么会长黄褐斑

总爱生气、压力大 天天焦虑、发火,会让肝受损。肝主疏泄,若肝气不顺畅,脸上的气血不流动,时间长了就容易长出斑。

吃太多寒凉、油腻的食物 经常吃冰淇淋、炸鸡,脾胃会不适。脾胃一旦虚弱,水湿排不出去,黏在身体里阻碍气血,最后就反映在脸上,变成了黄褐斑。

年纪大了或过度劳累 上了年纪,或者熬夜,会伤到肾。肾阴虚,虚火往上冒,就像小火苗烤着皮肤;肾阳虚,身体暖不起来,气血也跑不动,都会让斑越来越多。

中医祛斑方法

中医祛斑讲究“内外一起调”,通过内服外用中药来调理身体,让身体更健康。

针对爱生气的人,用柴胡、白芍这些药材疏肝理气。经典的逍遥散就能帮“堵”住的肝气疏通开。

针对脾胃不好的人,将党参、白术煮成参苓白术散,帮助脾胃运化,把水湿排出去,气血足了,斑就淡了。

此外,中医祛斑还有以下两种方法。扎针、艾灸调气。扎针或艾灸迎香、太阳、足三里、三阴交等穴位,可调和气血、平衡脏腑功能,斑会慢慢消失。

敷中药面膜、蒸脸。把白芷、白茯苓磨成粉,加上蜂蜜调成面膜,直接敷在脸上,能抑制黑色素。中药蒸汽蒸脸也很有效,毛孔打开后,中药的有效成分直接渗透进皮肤里,淡化黄褐斑。

须注意,中医祛斑不会一夜见效,一般要坚持3—6个月。此外,保持良好心情;多吃苹果、橙子、菠菜等水果蔬菜,少吃火锅、烧烤、冷饮;防止紫外线损伤,出门一定要涂防晒霜、戴帽子或打伞。



花海骑行 周亮

人体内,肺像伞一样支撑在五脏六腑的上方,当外邪入侵时,肺就是人体的第一道防线。对于已经有肺部疾病的人来说,相比寒冷的冬天,他们往往在夏季感觉更舒服。这是由于夏季天气炎热,让体内伤肺的寒气无所遁形,而此时养肺,也是事半功倍的。

五个养肺小妙招

省苦增辛 孙思邈在《千金要方》中提出:“夏七十二日,省苦增辛,以养肺气。”夏时心火当令,苦味食物能清热泻火、定喘泻下,但过食苦味,会助心气而制肺气,因此一定不要过量食用。由于心火能够克肺金,而辛味归肺经,所以在夏季,人们可以适当多吃葱、姜、蒜等辛辣食物,以补益肺气。

保暖避寒 夏季贪凉会使寒凉之气从皮肤、毛孔侵入人体,导致上呼吸道免疫力下降,细菌、病毒易乘虚而入。还有人喜欢喝冰镇冷饮、吃冰瓜果,这样会损伤脾胃、消耗阳气,引发各种疾病。夏天要保暖避寒,不要过度贪凉冷饮,喝水以温开水为宜。

合理运动 适当的运动锻炼,可以提高人体自身的免疫力,抵御各种疾病的侵袭。夏天气候炎热,运动不要过分剧烈,最好在清晨和傍晚较凉爽时进行室外运动。宜选择运动量较小或适中的运动方式,如慢跑、太极拳、游泳等。

按摩穴位 临睡前端坐椅上,两膝自然分开,双手放在大腿上,正身目闭,全身放松,意守丹田。吸气于胸前,两手握成空心拳,轻叩胸部膻中穴位置数十下,可请家人用手掌从背部脊柱两侧由下至上轻拍约10分钟,可畅快胸中之气,有健肺养肺的功效。

调整情绪 中医古籍中提到“肺在志为忧”,意思是说忧伤的情绪对肺气的损伤非常大。通过唱歌我们可以调动情绪,舒展肺气。有胸膜炎、肺气肿等严重呼吸道疾病的患者,不适合唱歌。

三类人更需要养肺

1.肺气虚的人群 呼吸 喘气比较费力,甚至需要抬肩的动作来辅助呼吸。出汗 在白天特别容易出汗,尤其是在运动后,出汗的情况更加严重。

水肿 因为肺虚导致的水肿,更多会出现在头面部,最为明显的是眼睑部的水肿。

气短 呼吸的频率变快,表现为气促,并且一口气吸到胸口处便无法再向下吸气。

对策:平时要吃一些增强脾胃功能的食物,如山药等,通过健脾生血的方法补益肺脏。但不宜吃梨,气虚的人身体偏寒怕冷,再食用凉

医生提醒

维生素D该怎么补

□ 丁浩

维生素D是一种脂溶性维生素,对维持人体正常的生理功能很重要,其主要功能是帮助维持体内钙和磷的平衡,维持骨骼健康和肌肉功能。维生素D也参与体内免疫系统调节、缓解过敏、促进细胞生长及炎症控制等过程。大多数维生素D可以通过阳光照射获得,因此,人们每天坚持适当的户外活动非常重要,特别是孩子。

哪些孩子需要补维生素D

根据《中国儿童维生素A、维生素D临床应用专家共识(2024)》,婴儿应从出生1周内开始补充维生素A和维生素D,每日补充的剂量应基于中国营养学会推荐的每日生理需要量,即每日补充1500—2000IU维生素A,400—800IU维生素D。这个补充建议适合0—18岁的儿童和青少年。

需要注意的是,青春期的孩子属于缺乏维生素D的重点人群。很多孩子有挑食的问题,膳食搭配不合理、动物性食物摄入少,导致从食物中摄入的维生素D不足;加上生长发育速度较快,对维生素D和钙的需要量增加,因此,青春期的孩子要特别重视维生素D的补充。

性别、肥胖和年龄增长都会影响维生素D在体内的储存和代谢,超重的孩子可能需要更多的维生素D。反复呼吸道感染、慢性消化道

疾病也会影响维生素D的吸收和利用。如果孩子生病,在积极治疗的同时,最好请医生帮助判断补充维生素D的剂量。

补维生素D的最好方式

除了晒太阳促进维生素D的合成,孩子也可以通过食补摄入更多的维生素D。维生素D主要存在于深海鱼、肝、蛋黄等动物性食物及鱼肝油制剂中,植物性食物含维生素D较少,主要存在于香菇等食物中。

如果无法通过晒太阳和食补摄入足够的维生素D,那就需要使用维生素D补剂。目前,市面上的维生素D补剂主要有滴剂和胶囊两种制剂。胶囊型产品的优点是固定的剂量,便于控制摄入量,而滴剂则需要自行控制滴数。

补充维生素D的同时还要补钙吗

补充维生素D的同时是否需要补钙,取决于个体的钙摄入情况和维生素D水平。如果饮食中钙的摄入量不足,那么,补充维生素D可能不足以维持骨骼健康。对学龄前儿童和青少年来说,如果每天摄入的奶量过少,蛋白质摄入少于30—50克/天,且动物蛋白占比低于50%,就可能存在钙摄入不足的风险。建议家长在给孩子补充维生素D的同时,尽量让孩子从膳食中摄入足量的钙。