

热点

资料配图

上班久坐腰痛，试试这三招

现代人们常在电脑前久坐工作，容易出现腰酸背痛的情况。轻者休息后能够缓解，严重者影响正常的腰部活动功能，有些患者四处求医，反复发作……广东省中医院二沙岛医院骨科主治医师罗斌提醒，其实这可能是患上了腰肌劳损！

为什么会腰肌劳损？

腰肌劳损又称功能性腰痛、慢性腰痛、腰背筋膜炎，是腰痛的常见原因之一，主要表现为下腰部反复发作的酸胀疼痛，久坐或劳累后加重，休息可缓解，为临床常见病。如病程过久、日积月累，可使腰背肌纤维变性，形成瘢痕、纤维索条或粘连，遗留长期慢性腰痛。

腰肌劳损一般多见于长期不当的姿势，或腰部过度负荷。如长时间坐位、坐姿不良、久站，或久蹲工作等造成腰肌长期处于高张力状态，导致慢性的腰肌损伤。也可见于急性腰肌扭伤后治疗不当，未充分休息养护，勉强上班或腰部负重增加，可遗留顽固的腰背疼痛。其发作与气候环境变化有一定关系，天气转冷、雨天来临可诱发甚至加重腰肌劳损。

腰肌劳损主要表现为腰骶部酸胀痛，

时轻时重，缠绵难愈。腰椎前后屈伸、旋转等动作一般不受限，也有急性发作时，轻度活动障碍，偶见伴有双侧臀部、大腿根部的放射痛。疼痛的性质多为钝痛，可伴有酸痛、胀痛或者刺痛感等，压痛部位多在双侧腰臀部连接处，也就是骶骨后面的骶棘肌附着点处。久坐或弯腰加重，休息或平躺可缓解，患者喜欢通过捶腰动作来缓解疼痛。

三招拉伸锻炼腰背肌

医生提醒，注意劳逸结合，适当加强体育锻炼，腰背肌肉功能锻炼，增强肌肉、韧带的弹性，则发生劳损的机会大大减少。尽量避免长时间坐位工作，一般45分钟左右应该起来活动，最好能外出走动放松休息一下，转换环境、呼吸新鲜空气，往往能起到“充电5分钟，待机1小时”的效果。

此外，罗斌还推荐3个主动拉伸锻炼

腰背肌的方法：

拱桥式 指去枕平卧于床上，双肘、双足同肩宽，屈膝约110度，双肘部、双足、头部同时用力，尽量使腹部抬起，呈拱形姿势，使背部肌肉绷紧，维持约1—3分钟，缓慢放下，一起一落为1次，建议每天练习20—30次。

飞燕式 指俯卧于床上，腹部贴于床面，双手、双脚及头部向上抬举，抬起放下为1次，每练习20—30次为一组，休息片刻，每天可练习4—5组。

鸟狗式 首先屈髋屈膝90度跪于软垫上，双手同肩宽撑地。抬起左上肢并向前伸直，直到与躯干平齐；同时，将右腿、右足绷直并向后抬起，直至与躯干平齐。保持这个姿势2—3秒，然后慢慢回到起始的跪地姿势。接着用右上肢和右腿重复上述动作，两侧交替重复练习10次。

(来源:广东省中医院)

食疗

“五汁饮”可解秋燥

近日，国家卫生健康委召开新闻发布会，介绍“时令节气与健康”有关情况。会上，中国科学院院士、中国中医科学院广安门医院主任医师全小林介绍了一款可缓解“秋燥”的食疗方：“五汁饮”。

全小林表示，“秋燥”是因为到了秋天之后，气温下降，空气变得非常干燥。中医《黄帝内经》里提到“燥胜则干”，秋天经常出现皮肤发干，眼睛发涩，口干、咽干等各种症状，这时候需要养阴和润燥。

“首先是多喝水，及时补充水分，这是最基本的。”全小林说。他还介绍了清代瘟病学家吴鞠通的“五汁饮”，这是治疗瘟病后期“伤阴”用的方子，也可以用来缓解“秋燥”，而且在家做起来比较方便。“五汁饮”包含梨、莲藕、荸荠、鲜芦根和鲜麦冬，放在一块儿榨汁后直接喝，也可以兑一点蜂蜜、黄糖等调味，还可以水煮放凉之后喝，能够起到养阴、润肺、润燥的功效。

“如果凑不全这些食材，使用其中一两两种也可以，其它可以用椰汁、鲜牛奶、鲜石斛、鲜百合、鲜银耳替代，主要用可以养阴润燥的食物，秋天在家里制作简易的饮料。”全小林说。(来源:人民网)

知多D

儿童长期戴眼镜会“压塌”鼻梁吗？

“戴眼镜会把孩子的鼻梁压塌”，这是真的吗？南京医科大学眼科医院副主任医师陈楠表示，这种说法没有科学依据。

鼻梁是由鼻骨、上颌骨和额骨共同构成的稳固结构。决定孩子鼻梁高度的主要因素还是父母给的“基因大礼包”。另外，种族差异、营养摄入、激素水平和外伤等也有一定影响。对于成年人来说，颅面骨已经完全发育，戴眼镜对鼻梁骨不会有任何影响。而对于小朋友，虽然外力可能对发育产生影响，但平均一副10g—30g重量的眼镜基本不会对鼻梁成长造成压迫。

如果长期戴比较重的镜架，鼻托部位的软组织可能会出现轻微凹陷，留下压痕。不过这只是暂时的，不用太担心。毕竟晚上休息时，我们还是会把眼镜摘下来。只要选择合适的眼镜、佩戴眼镜方式正确，是不会影响鼻骨形态发育的。

那么，如何选择一副合适的眼镜？

选择质地柔软的鼻托 尽量选择硅胶等软材质的鼻托，或有防滑设计的鼻托，可以更好地分散压力，减少对鼻梁的压迫。如果感觉鼻梁压痕严重，可以考虑调整或更换鼻托。

选择轻薄的镜架和镜片 轻量化的镜框设计能有效减少对鼻梁的压力。选择轻材质的镜框，比如TR90材料、钛合金架等，会让鼻梁轻松许多。轻薄的镜片也很重要。

正确佩戴与调整 定期调整镜架，确保眼镜的鼻托和镜腿经过专业调整，均匀分担压力，减少对鼻梁的集中压迫。

(来源:国家医保局)

提醒

久咳不止？当心咳嗽变异性哮喘！

56岁的李先生(化名)近半年来饱受咳嗽困扰，每当说话或改变体位时，咽喉便开始发痒，随即感到气往上冲，不停咳嗽，晚上经常会咳醒，睡眠质量极差。后来，李先生前往当地医院就诊，完善肺功能检查后被诊断为咳嗽变异性哮喘，医生给他开了对症药物，但效果并不理想，后来甚至因剧烈咳嗽导致肋骨骨折。

咳嗽变异性哮喘是什么？能治愈吗？广东省中医院呼吸与危重症医学科大科主任林琳为大家解答。

咳嗽变异性哮喘能治愈吗？

咳嗽变异性哮喘(CVA)是一种特殊类型的哮喘，其主要症状是持续的刺激性干咳，通常不伴随典型哮喘的喘息表现。

与典型哮喘类似，咳嗽变异性哮喘目前无法彻底治愈，但通过规范的治疗和有效管理，大多数患者可以实现良好控制症状发生，减少急性发作的频率，甚至长期保持无症状状态，从而显著提高生活质量。

研究表明，约有30%至35.7%的成人

咳嗽变异性哮喘患者在5年内进展为典型支气管哮喘。然而，通过吸入性糖皮质激素的治疗，这一风险可以显著降低。因此，尽管咳嗽变异性哮喘目前无法治愈，但早期诊断和积极治疗对预防病情进展具有重要意义。

如何治疗咳嗽变异性哮喘？

咳嗽变异性哮喘的治疗目标与典型哮喘相似，主要包括：控制症状、减少未来急性发作的风险、维持正常的肺功能、提高患者的生活质量，并尽可能减少药物的副作用。

在中医方面，专家指出，风邪是咳嗽变异性哮喘发作的主要诱因。其中，“外风”是疾病发作的主要因素，常伴随寒邪；“内风”也是潜在因素，常与气滞、痰湿相伴。肺肾阳亏是导致反复发作的根本原因。因此，中医治疗遵循“急则治其标，缓则治其本”的原则：在急性发作期以祛邪为主，缓解期则注重扶正固本。

患者在急性发作期可以结合中医的方法来辅助减轻气道炎症，改善气道功



资料配图

能，控制症状；在慢性持续期和控制期，则可在中医师指导下，通过中药、针灸、艾灸、药膳及日常调护等多种方式进行体质调理，从而减少未来发作的风险，提高生活质量。

日常调理方面，专家指出，秋季饮食调护应以补益肺肾为主。建议多食用黄芪、五指毛桃、人参、山药等有助于补益肺气的食材，同时搭配巴戟天、核桃、黑芝麻、黑豆等具有补肾功效的食品。随着秋季逐渐进入深秋，气候干燥，中医认为“肺喜润而恶燥”，为增强养阴润肺的效果，还可适量使用百合、雪梨、银耳、蜂蜜、杏仁等食材，以达到更好的调养目的。

(来源:央广网)