

疾病防治

久坐不动要小心
“死臀综合征”

最近,北京大学第三医院运动医学科副主任医师刘振龙总是能从患者口中听到一个新名词“死臀综合征”,伴随其而来的还有许多关于臀部健康的问题。

刘振龙说:“‘死臀综合征’是对于臀部肌肉失活的一种很形象的说法,但没必要因为这个说法而太过恐慌。在医学上,‘死臀综合征’也被称为‘臀肌失忆症’。由于久坐或相关运动减少,导致臀部肌肉长时间不工作,失去活性、萎缩。”

在刘振龙的门诊,许多来看腰疼、关节疼痛的患者可能是由臀肌失活引起的。可患者常常摸着自己的臀部疑惑,不疼又不痒,怎么会出问题呢?殊不知,臀部肌肉作为身体的重要连接点,其力量和健康状况对于维持身体整体的平衡与稳定性至关重要。“臀肌不仅影响到骨盆、腰椎和髋关节的稳定性,还与腰扭伤、腰肌劳损、髋关节炎及髋关节问题等多种疾病密切相关。加强臀部肌肉的锻炼和保养对于预防和治疗这些疾病具有重要意义。”

刘振龙解释,臀部共有7块主要肌肉——臀大肌、臀中肌、臀小肌、梨状肌、闭孔内肌、股方肌和闭孔外肌,它们紧密连接着躯干、骨盆与下肢,扮演着中转站和核心稳定器的角色。当臀部肌肉力量减弱或萎缩时,便会引发一系列健康问题。

首先,若臀部力量不均匀,骨盆的稳定性会受到影响,可能出现前倾、后倾甚至旋转等姿态问题。其次,臀部肌肉的减弱还会影响腰椎的稳定性,导致腰椎小关节紊乱,增加腰扭伤和腰肌劳损的风险,严重时可能诱发腰间盘突出。最后,臀部肌肉的力量不足还会对髋关节产生影响。

“对于经常久坐的人群,比如每天坐两三个小时以上,臀部肌肉萎缩几乎是难以避免的。”刘振龙表示,“一些工具在一定程度上的确可以缓解久坐带来的不适,但真正要改善健康状况,还是得靠积极锻炼。‘死’掉的臀部肌肉是可以通过锻炼重新激活的。”

刘振龙介绍,通过健身,特别是针对臀肌的锻炼,如臀桥、深蹲(注意保持身体平衡,发力点集中在臀肌上)以及壶铃摇摆等动作,可以有效代偿并增强肌肉力量。这些动作能够刺激臀肌及周围肌肉群的收缩,促进肌肉纤维的激活与增长。

同时,刘振龙还提醒,日常生活中的一些不良姿势也会影响臀部肌肉。因此,站立时应保持双脚均衡受力,避免长时间采用不良站姿、斜靠或“葛优躺”。

据中新网

奥运冠军带火了肚脐贴

中医揭开护脐“神秘面纱”

巴黎奥运会上,各国运动员激战正酣,田径女子20公里竞走项目中,中国选手杨家玉“一骑绝尘”勇夺金牌。比赛中,她的肚脐贴也成为网友们关注的焦点,甚至上了热搜。为何要贴肚脐贴?哪些人需要贴肚脐贴?带着这些问题,记者昨天采访了南通市中医院针灸科主任石海卫。

肚脐其实是个疤

从本质上讲,肚脐就是一个伤疤。“胎儿在母亲肚子里时,就是通过脐带来接收母体中的营养,慢慢健康生长的。”石海卫说,“出生后,医生把脐带剪短,把肚皮上留下的那截脐带扎起来,待脐带残端坏死脱落,周围的组织长好后,肚脐就出现了。”

古人有“脐为五脏六腑之本,元气归藏之根”之说。肚脐在中医针灸中又名“神阙”穴,神即神气,阙即宫门,《黄帝内经灵枢·本神》:“故生之来谓之精,两精相搏谓之神”,《说苑·修文》:“神者,天地之本,而万物之始也”。神阙即为元神出入之处与所居之宫阙。神阙穴具有温阳固脱、健运脾胃之功。

露肚脐真的会着凉吗

杨家玉曾解释说,因为竞走时穿的是短衣短裤,贴个肚脐贴可以避免在比赛过程中肚脐眼被浇了凉水或露在外面,进风着凉。其实不只运动员,很多年轻女性也爱穿露脐装,展现优美身材。那么,肚脐露在外面真的会着凉吗?

医学上认为,肚脐跟全身其他皮肤相比,没有皮下脂肪,也没有骨骼、肌肉的保护,所以它的屏障功能是最薄弱的。而且,肚脐周边有丰富的血管网,对外界的冷热变化很敏感。

中医认为,根据针灸中的经络循行理论,相互衔接的阴经与阴经在胸腹部有交接,所以胸腹部是阴气集聚之所,而这个位置下面就是胃和肠,当受凉时,必然会耗伤阳气,很容易引起肠胃痉挛以及其他不适症状。“所以,在民间,孩子就算怕热图凉快、不穿衣服,大人也要用肚兜把孩子的肚子保护起来。”石海卫表示。



贴着肚脐贴的杨家玉。

哪些人需要注重护脐

“除了儿童外,对妇女、老人以及平时体质比较差、容易感冒生病的人群来说,护脐尤为重要;运动员虽然体质较强,但平时训练比赛中易出汗着凉,引起不适,同样需要护脐。”石海卫说。

石海卫介绍,如果是因为贪凉不注意腹部保暖引起的腹痛、腹泻等,除了做好保暖外,还要注意清淡饮食,不要吃油腻辛辣的食物,可以适当喝些姜枣茶等驱寒暖身的饮品,热敷腹部、适当按摩也可以起到促进血液循环、缓解疼痛的作用。

石海卫还介绍,作为外治方法,中医还会选用一些温中健脾的中药,用姜汁把它和成坨状,贴敷在肚脐上,调理胃肠。脐灸也是一种非常有效的中医特色疗法,通过艾灸此穴,健脾强肾,益气养血,对于某些久泻不止、偏身出汗以及四肢怕冷等症状有效。

本报记者李维

“清宿便、排肠毒” 这种说法真的科学吗?

在网络上经常能看到“清宿便,排肠毒,让肠道更年轻!”这样的广告,那么医学上真的有这样的说法吗?

答案是否!

医学上并不存在“宿便”这一概念。从字面上看,宿便=伪命题。宿便指积存在体内尚未排出的粪便。但实际上,人体从进食到消化再到排出大便,大约需要30小时,所以人们排出的大便都至少是一天之前的。这样看来,清宿便就是一个伪命题,毕竟没有人可以吃完就拉。

既然对于健康人来说,没有所谓宿便,那排肠毒更是无稽之谈了。

粪便的主要成分包括水分、无机盐、脂肪以及无法消化的膳食纤

维,并没有所谓“毒素”。市面上的部分保健品,是通过添加泻药来增加排便次数的。这不仅损伤脾胃运化功能,加重便秘,更有甚者会引发结肠黑变病,给原本健康的肠胃带来伤害。

南通市中医院脾胃病科副主任中医师景娜特别提醒,正常人只要不存在排便不适,大便在一天3次到3天一次的范围内都不需要人为干预。但如果大便超过3天未解,或者虽然大便次数正常,但伴有排便困难、大便干结或便不尽感这些症状,就可诊断为便秘。这时可通过改变生活习惯或咨询医生用药物干预保持大便通畅。

仲宣 朱颖亮

日常养生

夏日炎炎热难耐 过冷饮食要当心

烈日炎炎来点冷饮“爽一下”,简直是完美夏天!但如果“冷不丁”来一下,可能会引来身体的“抗议”。

“天热,晚上在家吃了个冰淇淋,接着就觉得胸口闷闷的。”近日,55岁的刘先生(化姓)怎么也没想到,一个冰淇淋竟有这么大的威力。在口含麝香保心丸又休息了一晚后,症状仍未见好转,刘先生于第二天一早来到南通六院心内科就诊。

在他完善相关各项检查后,心电图提示心肌缺血,心肌酶谱指标异常。情况紧急,须尽快明确胸痛病因!心内科团队紧急进行冠脉造影,发现患者左前降支近中段严重狭窄,血流缓慢。

通过进一步血管内超声(IVUS)检查,精确实时显示患者该处冠脉血管管腔面积及血管壁结构,推注硝酸甘油后管腔面积明显增大,血管壁结构基本正常,斑块负荷较轻,血流恢复畅通,进一步证实为冠状动脉痉挛。

“没想到两次入院,竟是因为同一根血管!”今年1月,刘先生也曾因冠状动脉痉挛入院,因就诊及时,未造成心肌损伤。心内科主任顾宇重介绍,冠状动脉痉挛是一种以短暂性血管收缩功能障碍为特征的疾病,若痉挛持续不缓解,则可诱发急性心肌梗死、心律失常及猝死,不可掉以轻心。

加用抗痉挛药物治疗后,刘先生康复出院。出院前,顾主任仔细叮嘱他:“以后要更加注意,避免吸烟、二手烟、寒冷、情绪波动等刺激,门诊定期随访,出现胸闷要及时就医!”

夏季气温较高时,人体的血管、毛孔处于舒张状态,出汗、散热。骤然的低温刺激会引发血管收缩、血压升高,加重心脏负荷。

食道紧贴左心房后壁,喝大量冰水、吃冰淇淋等,可导致冠状动脉痉挛,诱发心肌缺血等。尤其是夏季,不少人钟爱冰镇啤酒,酒精和寒冷的双重刺激,更不利于心血管健康。

为此,专家提醒,对于没有心血管、消化系统等相关疾病的大部分人群,要注意以下几点:首先是要控制食用量,建议吃冷饮时最好先在室温下放一会儿,每次饮用量控制在200ml以内,避免频繁饮用。其次是慢饮慢咽,避免一次性大量饮用。最后就是要选择合适的时间,避免在饭后立即饮用冰镇饮料,因为此时胃肠道负担较重,突然的温度变化可能会对心血管系统造成不良影响。

李波 张燕