

这些行为加速毁腰

快自查平常生活中是否有注意



图据AI生成

揭秘那些会让腰“废”得更快的行为习惯,看看你中了几个。

弯腰搬重物

直接弯腰搬重物时,腰椎间盘突出承受的应力会瞬间增加。与直立站立姿势的压力或负荷相比,前倾姿势和举重物压力负荷增加超过100%。

正确做法:在搬运重物时,应先蹲下,将身体重心放在腿部;尽量将重物靠近身体,以减少腰部的负担;接下来,保持背部挺直核心收紧,双手抓住重物,保持重心平衡,依靠臀腿力量起身,也就是蹲起的动作。

“懒汉”瘫坐

“懒汉”坐姿会使腰椎曲度发生反弓,很容易挤压到后侧的腰部神经引起腿麻脚麻,脊柱后侧韧带的压力也会增加会变厚变硬失去功能,长期这种坐姿会加速腰椎间盘突出。

正确做法:首先要避免瘫坐,可以通过垫腰枕的方式支撑腰部,同时注意每小时起身活动一段时间。

跷二郎腿

长期跷二郎腿会导致骨盆倾斜、脊柱侧弯,而腰椎由于受力不均脊柱过度扭转,会引发椎间盘突出和小关节紊

乱,还会增加支撑侧腰肌劳损的发生。

正确做法:在坐姿状态时,双脚平放落地支撑。

长时间站立

站着是不是就可以避免腰痛?长时间的站立姿势使得腰背肌要一直保持收缩紧张状态,导致腰肌过劳性损伤,增加腰背筋膜炎发病率。

正确做法:每30-60分钟走一走,做一做腰背和下肢的牵拉放松,缓解肌肉僵硬,促进血液循环。

锻炼时错误动作

锻炼时动作错误,反而会导致练伤。如练“小燕飞”动作时,在两头抬起的时候忽略了腹部核心的稳定性,导致腰部损伤。此外,如跑步时,核心不稳定导致骨盆来回晃;深蹲举铁时,腰腹核心没有收紧等,都容易造成腰肌拉伤。

正确做法:做任何腰腹起承上启下作用的运动时,都要收紧核心保持躯干稳定。

据央视新闻

平时脾虚的人如何健脾

脾虚的人,可以把米炒焦后泡水喝,帮助健脾除湿、调理脾胃。

具体做法:将大米放进锅里,不加一滴油,开小火慢慢翻炒,炒至大米颜色微微发黄,有点焦的时候泡水喝。

脾胃比较虚弱的人,容易食欲不振、腹胀,大便稀、黏。这类人群吃下去的食物无法被正常运化,水谷精微物质无法被充分吸收,就容易产生腹胀、腹泻等不适,人也容易生病,所以有“百病归于脾”的说法。

据CCTV生活圈

养生正当时 推荐几款食疗方法

西瓜翠衣粥:取粳米100克、西瓜翠衣(切块)100克、西洋参3克、荷叶3克、陈皮3克,加水煮成粥。此粥具有清暑利湿、调理脾胃、益气养阴的功效。糖尿病患者可将粳米换成薏苡仁。

绿豆莲子银耳羹:取绿豆100克、莲子30克、银耳10克,加水煮至食材软烂。此羹具有清暑热、泻心火、健脾利湿的功效。可适当加入冰糖提升口感。

鲜柠檬薄荷茶:取鲜柠檬2-3片、鲜薄荷叶3-5片,加入适量温水(40-42℃)浸泡30分钟,根据个人口味可酌情加入少量蜂蜜。此茶可醒脾、消暑、祛湿,适用于食欲不佳伴小便色黄者。

据《健康报》

床品多久换洗? 专家给出建议

每晚睡觉时,我们的身体会脱落大量皮肤细胞,皮脂腺会分泌油脂,还会排出近300毫升的汗液——即便睡前刚洗过澡也不例外。皮肤上寄生着无数的细菌和真菌。

我们每晚脱落的皮屑会成为尘螨的食物。尘螨是一种微小生物,在床品中大量繁殖。尘螨本身无害,但它们的排泄物是强过敏原,可能加重湿疹、哮喘和过敏性鼻炎。

在使用过的枕头中,已检测到烟曲霉等一些真菌物种,它们可能引发严重的肺部感

染,尤其是对免疫系统较弱的人而言。

床上用品该多久洗一次?

床单和枕套清洗频率:每周一次;若生病、出汗很多,或与宠物同睡,每3至4天更换清洗一次。使用塑料或防过敏原的床垫保护套,每7年更换一次床垫。

清洁方法:用60℃或更高温度的水加洗涤剂清洗,以杀死细菌和尘螨。若要深度消毒,可烘干或熨烫。要清除枕头内部的尘螨,可将枕头冷冻至少8小时。

床垫清洁频率:至少每周吸尘一次,晾晒一次。

枕芯清洗频率:每4至6个月彻底清洗一次。

毯子和被套清洗频率:每两周一次;若宠物睡在上面,要更频繁地清洗。

清洗方法:在60℃或护理标签允许的最高温度下洗涤。

羽绒被清洗频率:每3至4个月一次,取决于使用情况以及是否与宠物或孩子同睡。

清洗方法:查看标签,部分被子需要专业洗涤。

据参考消息网