

四位老人的脊柱养护启示



脊柱是人体的“第二条生命线”，支撑着全身体态、保护着脊髓神经，关乎人体日常行动与整体健康。对于老年人而言，随着年龄增长，骨密度下降、肌肉力量衰退，脊柱本就处于脆弱的退行性变化状态，不良生活习惯的伤害会被无限放大。很多老年朋友常年被颈肩僵硬、腰酸背痛、肢体麻木困扰，却始终找不到根源，甚至深陷养护误区，让脊柱问题愈发严重。

坐出顽固腰颈疾

68岁的张先生退休已有八年，是邻里眼中最“清闲”的老人。

张先生的日常过得十分单调，每日晨起吃完早饭，便搬一把矮板凳坐在阳台，捧着手机刷短视频、看棋牌直播，一坐就是一整天。除了中午起身吃饭、短暂午休，其余时间几乎全程静坐。

张先生总觉得，退休后就该好好静养，多坐少动就是养生，从未意识到自己的慵懒习惯正在悄悄损伤脊柱。为了舒服，他总喜欢坐在低矮的板凳上，身体向前佝偻、低头含胸，颈椎持续前屈，腰椎悬空塌陷，整个脊柱完全违背自然生理曲线。医生指出，人体保持身体前屈久坐时，椎间盘承受的压力远超站立负重状态，长期保持这种姿势，颈腰椎会持续处于超高负荷状态。

近两年，张先生的身体开始频频出现不适。起初只是晨起后脖子僵硬、腰背发酸，活动几分钟便能缓解，他只当是正常的疲惫，从未放在心上。渐渐地，不适症状愈发严重，久坐之后他的腰部会出现持续性钝痛，脖颈僵硬伴随头晕、眼花，偶尔还会出现手臂发麻、抬手无力的情况，严重时甚至影响日常抬手、弯腰等简单动作。

去医院检查后，医生告知他患上了严重的颈椎退变、腰椎间盘突出，正是长期久坐、坐姿不当、缺乏运动导致的典型脊柱病变。医生表示，长期慵懒久坐，会让椎间盘持续受压、经络气血淤滞，颈部、腰部肌肉长期处于紧张僵硬状态，慢慢失去支撑力，最终导致脊柱退变、病变。慵懒伏案、长期低头，是伤害脊柱的隐形杀手。

日常操劳伤脊柱

72岁的李女士退休后包揽了家中大部分家务，平日里买菜提重物、弯腰做家务、带小孙女，默默操劳。

李女士一直身体硬朗，很少生病，她始终认为，日常劳作是锻炼身体，对身体有益无害，却不知诸多不起眼的日常小动作，正在一点点损耗她的脊柱健康，最终积劳成疾。

日常带孙女，李女士习惯长时间单手抱娃，身体单侧持续受力，脊柱被迫歪斜偏移；在家做家务，常年弯腰拖地、洗衣、整理杂物，弯腰动作频繁且持续时间长；她常年睡在超软床垫上，夜晚睡眠时身体下陷，脊柱无法保持平直，整夜处于扭曲状态；出门买菜、逛公园，她习惯单侧斜挎背包，长期单侧负重，加重脊柱两侧受力不均的问题。这些细碎的日常习惯，看似无伤大雅，却是专家点名的“伤脊杀手”。

起初，李女士只是偶尔腰酸背痛，休息一晚便能缓解，她只当是干活劳累所致，从未放在心上。直到去年冬天，她的腰部疼痛开始频繁发作，弯腰、起身、翻身都伴随明显痛感，严重时甚至无法长时间站立，肩膀高低不平的问题也愈发明显。前往医院检查后，医生告知其脊柱轻微侧弯、腰椎劳损严重，脊柱受力结构已经出现失衡问题。

专家介绍，久站、频繁弯腰、单侧负重、睡过软床铺、久坐矮凳，都是老年人脊柱损伤的重要诱因。老年人肌肉、骨骼机能衰退，脊柱的抗压、平衡能力大幅下降，长期单侧受力、弯腰负重，会直接破坏脊柱的自然平衡，轻则肌肉劳损、腰背疼痛，重则引发脊柱侧弯、腰椎病变。李女士的经历印证了，脊柱损伤从不是突发疾病，而是日常不良习惯长期积累的结果。

错误养护陷误区

65岁的王先生格外注重养生，退休后最大的爱好就是研究各类养生方法，尤其关注脊柱养护。

常年的轻微腰酸背痛，让他迫切想要养护脊柱、缓解不适，却因为缺乏科学认知，深陷养生误区，不仅没有养护好脊柱，反而加重了身体损伤，得不偿失。自从刷到短视频平台的脊柱养生操后，王先生便每日坚持跟风练习。各类博主身着医护服饰，宣称自创的养生操可以矫正脊柱、疏通经络、缓解酸痛。王先生不加甄别，每日早晚准时跟练，无论身体状态如何，全程照搬动作。殊不知，每个人的体能、骨骼状况、脊柱病变程度各不相同，年轻人适用的舒展动作，并不适合骨骼退化、有劳损问题的老年人。

医生提醒，盲目跟风跟练脊柱养生操，不结合自身身体情况，极易加重脊柱磨损，加剧病情。

王先生深信公园流传的“撞树养生法”。每天清晨，他都会去公园找粗壮的大树，用背部用力撞击树干，力度极大、频率极高。听同伴说，撞树可以疏通背部经络、排出湿气、养护脊柱，坚持常年撞树，腰背就不会酸痛。就这样，王先生坚持了近两年，不仅没有缓解不适，反而时常感觉背部僵硬刺痛，偶尔还会出现胸闷、腰背酸软加剧的情况。就医检查后医生明确告知，王先生存在轻微骨质疏松，长期大力撞树，导致背部软组织反复受损，脊柱受到剧烈外力冲击，骨密度进一步下降，不仅加重了腰椎劳损，还增加了骨折风险。医生解释，对于骨质疏松的老年人，外力撞击只会造成脊柱压迫性损伤。

忽视小症状 酿成大问题

70岁的陈女士平日里身体硬朗，对身体的轻微不适向来不够重视。

在她的认知里，人老腰酸、颈僵、肢体麻木都是正常衰老现象，无需刻意调理、就医检查，正是这种疏忽大意的心态，让她的脊柱小问题拖成了顽固慢性病，常年备受折磨。

早在三年前，陈女士就出现了颈部肌肉僵硬、晨起腰背酸痛的症状，偶尔低头、久坐后还会头晕、视力模糊，抬手做家务时手指轻微麻木。这些都是颈椎病、腰椎病的早期典型信号，却被陈女士一一忽略。她总觉得，人上了年纪，筋骨僵硬、浑身酸痛在所难免，忍一忍、多休息就会好转，从未想过主动自查、就医干预。

随着时间推移，陈女士的不适症状持续加重，颈部僵硬发展为持续性疼痛，头晕恶心频繁发作，严重影响日常起居，腰部钝痛在劳累、弯腰后会急剧加剧，甚至出现走路乏力、肢体发麻的情况。直到无法正常生活，她才前往医院检查，此时她的颈椎、腰椎退变已经十分严重，错过了最佳干预调理时期，只能通过长期养护、理疗，缓解症状，无法彻底根治。

专家指出，脊柱疾病最可怕的不是病变本身，而是大众的忽视与拖延。很多老年人不懂脊柱自查方法，不重视早期轻微症状，任由陋习持续伤害脊柱，最终小问题拖成大疾病。

脊柱养护，防大于治，对于老年人而言，无需昂贵补品、复杂养生术，摒弃久坐不动、单侧负重、睡姿不当等陋习，远离撞树养生、盲目跟练、非正规按摩等误区，坚持“40分钟静养+5分钟运动”的节奏，保持站坐端正的体态，搭配适度运动、均衡膳食，重视早期症状、及时自查就医，就能最大程度守护脊柱健康。唯有摒弃陋习、科学养护、提早预防，才能远离脊柱病痛。 本报记者 李由

突发“宝鹃嗓” 怎么办？

“宝鹃，我的嗓子……”这是电视剧《甄嬛传》中的经典片段。近日，天气忽冷忽热，湖南省中西医结合医院耳鼻喉科门诊接诊了不少“宝鹃嗓”患者。该院耳鼻喉科主任彭波表示，“宝鹃嗓”指西医的急性喉炎，是以喉黏膜急性炎症为主的疾病，常为上呼吸道感染的一部分，也可单独发生。

“宝鹃嗓”的临床症状主要包括：声嘶，轻者音调变低、变粗，重者声音嘶哑，严重者完全失声；多伴有鼻部及喉部症状，起病时也可伴有发热、畏寒及全身不适等；咽痛、咽干、咽部异物感；咳嗽，初期干咳无痰，晚期则痰液黏稠难咯；喉镜检查会发现喉部黏膜充血，肿胀，声带呈红色，或声带黏膜下出血，声带边缘肿胀肥厚，发声时不能紧闭，表面附有黏稠分泌物。

对于成人急性喉炎，西医治疗原则上给予大剂量激素+抗生素+吸氧+镇静，对于出现急性喉头水肿呼吸困难者，严密观察准备好麻醉喉镜和气插。

中医治疗讲究急则治其标，缓则治其本，首选针灸治疗。针刺选取“开音穴”“咽安穴”“舌三针”“喉三针”，缓解嗓子的紧绷和嘶哑。

穴位按摩用指甲掐按少商穴，有酸痛感为宜，能泄热利咽；用食指指腹轻轻按揉天突穴，能缓解喉部痉挛和异物感；轻轻按揉人迎穴，有助于改善局部血液循环。 钟常英