

放风筝能治颈椎病？

春天的脚步越来越近,许多人已经迫不及待地开始进行户外运动,疏散刚经历过寒冬的筋骨。春季里有一项户外运动非常适合轻中度颈椎病人,既安全、有效,又简单、有趣,那就是大家喜闻乐见的——放风筝!放风筝真能治颈椎病?当然是真的,听医生跟您细细道来。

颈椎病已盯上年轻人

20多岁的人却有着50多岁的颈椎,这是怎么回事?那就得从我们的骨骼构造讲起。人体的颈椎、胸椎、腰椎、骶椎分别有向前、后、前、后的天然弯曲,大致呈一个“S”型,医学上称为“生理曲度”,具有减缓冲击力、维持肌肉平衡、维护身体平衡性和直立姿势等非常重要的作用。

现代社会生活节奏很快,大部分人都会不知不觉长时间使用电脑、手机、写字、看电视、刷短视频、敲键盘等,这种曲背低头的不良姿势违背了颈椎正常向前凸的生理弯曲。

久而久之,就会造成颈部周围软组织劳损、颈椎曲度变直,甚至反弓、颈椎骨质增生、颈椎间盘突出等后果——这就是许多人早早患上颈椎病的原因。

忽视颈椎预警问题很严重

颈椎病早期大多只是脖子僵硬、酸胀等轻微症状,只要及时纠正不良姿势、充分休息,即可慢慢恢复。如果忽视身体的报警信号,继续损伤颈椎的行为,颈椎病病情会逐渐加重,出现颈部、肩部、头部等部位明显疼痛,继而出现手臂疼痛、麻木、头晕恶心、心慌多汗,甚至行走不稳、肢体瘫痪等严重症状。

放风筝的好处多多

当风筝刚刚放飞的时候,我们会自然地抬起头,追踪风筝的每一个动态,随时灵活调整手中的线以保证放飞成功。随着风筝稳稳地飘在空中,我们会欢快地奔跑,双手紧握风筝线,不时地左右转动头部以观察风筝的动向。



图片来源于网络

在这过程中,我们抬头向上的视线与日常工作中长时间低头的姿势恰恰相反,可以为长期受压迫的颈椎提供宝贵的舒展机会;颈肩部的神经和肌肉也得到了充分的伸展和锻炼,有助于缓解颈肩部软组织僵硬、劳损,增强韧带弹性,提高颈椎的灵活性和稳定性。

同时,由于人体颈椎软骨组织、椎间盘等关键部位没有血管直接提供营养,放风筝时颈部的多角度活动、奔跑时上下起伏的震动会产生充足的压力变化,这样可以促进椎间盘、软骨组织进行营养交换,从而帮助预防颈椎老化、椎间盘突出。

此外,放风筝时人们在开阔地奔跑、欢笑,呼吸新鲜空气、接受阳光照射的同时,还可以身心愉悦,改善我们的新陈代谢,提高心肺功能,促进钙质吸收,预防骨质疏松,从而增强身体的抗病能力,对中轻度颈椎病起到良好的预防和

治疗作用。

这些细节别忽略

出门运动前,务必注意以下几点:务必在合法、安全的开阔地进行放风筝运动,避开电线、河流、高楼、农田等地段;春季气温变化快,注意随气温变化增减衣物,雷雨天气不要放风筝;运动时间以上午、下午阳光不太强烈时为宜,避免阳光暴晒,避免过长时间待在户外;放风筝运动只对轻中度颈椎病的恢复有帮助,如果您已经出现肢体麻木无力、头晕恶心、剧烈疼痛等重度颈椎病信号,请不要进行任何可能伤害颈椎的运动,即刻就医;如果您不清楚自己颈椎病的严重程度,请先咨询专业医生后再决定能不能进行放风筝等运动。

来源:北京青年报

饿着睡VS吃夜宵,到底哪个更健康?

夜晚是一天中大脑和身体放松、修复的时刻。但是对于很多加班到很晚以及需要上夜班的人群来说,由于晚上仍在工作,睡前常常面临一个选择:是忍着饥饿入睡,还是吃点夜宵?这两种方式,究竟哪一种更健康?带着这个问题,记者采访了专家。

浙江大学医学院附属第一医院健康管理中心主任刘忠说,睡前不进食对大多数人来说更健康。晚上,新陈代谢速度较慢,胃肠活动也相对减缓。如果在此时进食,特别是摄入过多的热量,身体难以及时消耗这些能量,容易转化为脂肪储存,可能导致体重增加。此外,睡前进食还可能增加胃肠负担,甚至让大脑保持活跃,影响睡眠质量。

对于部分需要夜间加班以及上夜班的人来说,可以稍微推迟晚餐时间,延缓饥饿感的到

来,保证正常入睡。如果临睡前已经非常饥饿,甚至感到头晕脑胀,说明身体的能量已经不足。在这种情况下,如果不吃点夜宵,会影响入睡及第二天的工作和学习,但食物的选择和摄入量十分关键。

很多时候,长胖不仅是因为吃了夜宵,也是由于摄入总热量超出了身体需求。浙江大学医学院附属第一医院健康管理中心营养师刘沉冰建议,夜宵应在睡前1至2小时吃,比如说,计划12点睡觉,可在10点左右吃夜宵。夜宵的选择应尽量以清淡、低热量、易消化的食物为主,食物中的蛋白质和脂肪含量不宜过高,同时避免辛辣等刺激性调味品的使用。

“例如,一小碗无糖酸奶,一个煮鸡蛋,或是一片高纤维面包,一份100克左右的水果,都

是不错的选择。这些食物不仅能帮助维持血糖稳定,而且较容易消化吸收,不会给胃肠道带来额外负担。”刘沉冰说,夜宵应避免选择高糖、高脂、高盐的食物,如炒饭、炒面、盖浇饭、火锅和烧烤等。这些食物不仅容易导致体重增加,还可能扰乱睡眠,加重胃肠负担。

此外,刘忠也表示,除了选择不吃夜宵或者选择健康的夜宵以外,保证充足的睡眠同样至关重要。睡得太晚或昼夜节律混乱会导致褪黑素分泌不足,影响瘦素的分泌和信号传导,以至于无法有效控制食欲。对于部分常常需要夜间加班以及上夜班的人来说,应尽量确保每天7至8小时的睡眠,以及入睡时间的相对稳定。很多人由于加班或者夜间工作,回到家已经很晚,此时不建议玩手机,还是要养成良好的习惯,尽快洗漱就寝。

来源:人民日报