

# 腰肌劳损光靠休息就能变好?

不同的人腰肌劳损机理不同,现代人更多的腰肌劳损是部分腰肌的消极怠工所致,因此关键的治疗是需要适当的锻炼

胡女士半年前查出有慢性腰肌劳损,医生建议她多休息。结果她“听话”得不得了,每天不是坐着就是躺着休息,没想到前两天一复查,毛病反倒是越加重了。医生告诉她,她的腰肌劳损是睡出来的。

其实,不同工种的人,腰肌劳损的机理是有差别的。康复科医生用一个很直观的比较,解释了腰肌劳损的不同原因。

运动员、民工、白领及长期卧床、过于瘦弱的人,他们一旦出现腰肌劳损,机理不同。如果你已中招,看看属于哪一类。

## 女白领累出腰肌劳损 休息半年后反加重

胡女士今年42岁,她是个特别操劳的人,白天忙单位的事情,下了班回家还一个人操持家务,洗衣、做饭、拖地……

因为长年辛勤劳作,胡女士经常会觉得腰部酸痛。起初,她以为是自己太累了,坐下休息会或躺一晚就缓解了。直到半年前,她感觉到自己腰酸的症状越来越明显,而且一发作起来也不像往常那样很快缓解,于是上医院做了个检查,康复科医生的诊断为“慢性腰肌劳损”。

当时,接诊的医生帮她进行了针灸、拔罐、推拿等治疗,并嘱咐,她的病是累出来的,需要好好休息。

治疗后,胡女士确实感觉到整个腰背都轻松了许多,所以乖乖听医生的话“好好休息”。她一下子从事事亲力亲为到一件家务事都不做,下班回家后不是坐着就是躺着休息,心想这下总能慢慢把腰给养好了。

可她怎么也想不到的是,半年以后,腰部酸痛再次发作,而且明显比之前的更加厉害,按摩热敷也只能缓解半天,之后就腰酸背痛得不行,站立半小时不到就酸得受不了,恨不得成天躺着。前几天,她到医院就诊,接诊的医生说,她的慢性腰肌劳损比以前更严重了。

“除了工作之外,我已经什么家务都不做,回到家里不是坐着就是躺着休息,我这腰怎么会养不好,毛病反倒越加重了呢?”听了医生的诊断后,胡女士很是不解。

医生解释说,胡女士身材纤细,工作是坐着的,上下班也是开车,平时又缺乏锻炼,腰肌质量本就不高,再加上劳累、疲劳引起的代谢产物堆积在肌肉内,不能及时排出,就引发了腰肌劳损。之后,由于过长时间的休息,腰肌的质量进一步下降,对“负荷”的耐受能力下降,导致生活中的许多动作都无法坚持,继而加重了腰肌劳损。

医生告诉记者:“腰肌的质量就是它的工作能力,以及对负荷的承受能力。在医生看来,除了因劳累引起的腰肌劳损是通过静养休息能缓解外,现代人更多的腰肌劳损是部分腰肌的消极怠工所致,因此关键的治疗是需要适当的锻炼,提高腰肌的质量,有足够的抗负荷能力,也就不容易劳损了。”

## 腰肌劳损这样锻炼

那么,腰肌劳损的人如何进行康复锻炼呢?医生设计了几种不同姿态下的腰肌锻炼方法,大家可以根据自身情况选择一到两种进行练习。其中,坐位和站位特别适合于办公场所展开,对久坐所致的腰肌劳损很有效。

### 1、仰卧位

第一种:双桥运动:双侧屈膝抬高臀部,早期时可以将双手背垫于腰下,感觉腰部没有压迫手背时,坚持5到10秒钟一次,3到5次为1组,做3组为一次训练,睡前和起床时各做3组,到后期时,可以慢慢高度抬高,最高可以腹部与大腿平行。

第二种:单桥训练:单侧屈膝,另外一下肢用被子垫高(双腿交替训练)。早期时可以将双手背垫于腰下,感觉腰部没有压迫手背时,坚持5到10秒钟一次,3到5

次为1组,做3组为一次训练,睡前和起床时各做3组,到后期时,可以慢慢高度抬高,最高可以腹部与大腿平行。

第三种:空踩自行车:双手分开摆于身体两侧,双腿屈曲做蹬自行车的动作,开始时以小角度划圈,坚持5到10圈一次,3到5次为1组,做3组为一次训练,睡前和起床时各做3组,到后期时,可以慢慢大腿伸直后再屈曲练习。练习完成后,双手环膝,蜷曲腹部,颈项前屈,做小幅度的腰椎前后摆动,五六次后放松即可。

### 2、坐位

身体坐直,双手放在大腿上,肌肉保持一定紧张,不让躯干很放松,即保持上身挺直。做身体前倾的动作,接近极限后坚持5到10秒钟一次,3到5次为1组,做3组为一次训练,手部不要有任何支撑动作。做身体后伸的动作,接近极限后坚持5到10秒钟一次,3到5次为1组,做3组为一次训练,手部不要有任何支撑动作。

### 3、站位

双脚分开略宽于肩部,双手叉腰,做前后左右倾的动作3到5次,接近极限后坚持5到10秒钟一次,3到5次为1组,3组为一次训练,可放松躯干腰腹紧张肌肉,缓解酸痛。

# 健脾益气,食“艾”有方!

艾叶不止是蔬菜,更是药材,春季是食“艾”最佳时机,具有温经止血、散寒调经等功效

春季到来,艾叶飘香,此时的艾草既鲜嫩又壮实,是食“艾”的最佳时机。艾叶不仅是一款常见的蔬菜,也是一味实用的药材。在民间为了治病祛邪,也有三月三吃艾糍粩,五月五门口挂艾叶,洗艾叶药浴的风俗。

艾叶味苦、辛,性温,归肝经、脾经、肾经,具有温经止血、散寒调经、安胎、温胃、杀虫止痒、灸百病、止泻痢、开郁等功效。

## 食篇

这个季节艾叶鲜嫩多汁,可用于制作艾叶糍粩、艾叶馄饨、艾叶粥、艾叶蛋饼等

美食。也可根据个人不同体质,用艾叶与不同药材食材调配做成药膳食用。

A 艾叶饺子:将适量的新鲜艾叶、猪肉、生姜洗净,混匀剁碎,加入适量食盐、调料拌匀,做成馅料。以白面皮包成饺子,水煮或蒸熟食用。

功效:具有散寒止痛、健脾益气的功效。适用于虚寒体质,也适用于脾胃虚寒、慢性腹泻、慢性咳嗽等人群食用。

B 艾叶母鸡汤:新鲜艾叶15克,老母鸡一只。老母鸡洗净切块,放入砂锅内,加入姜丝,煮开后再加入艾叶,见艾

叶熟即可,用新鲜艾草煲鸡没有老艾那么苦,食之有一股浓香。此汤可分两三次食用,适合妇女月经期服用。

功效:缓解经期体虚、小腹冷痛、痛经、月经过多、失眠多梦等症状。艾叶性温,属于湿热体质、实热或阴虚火旺的人禁用或慎用艾叶。

C 艾叶红枣煮蛋:艾叶(干品)10克,大枣五枚,生姜三片,鸡蛋一只,红糖适量。将艾叶、大枣、鸡蛋洗净,一同放入砂锅,加适量清水煮沸,鸡蛋煮熟后去蛋壳,再入锅煮5-10分钟,调入红糖,略煮溶解,去药材渣取汁和蛋,饮汤食蛋。

功效:具有温经散寒、益气养血、安胎养神的功效。适用于妇女痛经、月经不调、崩漏或体质虚寒的人群食用。体有实热者不宜多用。此外,妇女孕期出现不明原因的出血、

腹痛等症,需确诊病情后,在医生的指导下用药,不可随意滥用。

## 药篇

春季雨水多湿气重,气温冷热无常,人群流行性疾病如感冒、流脑、水痘、扁挑体炎等高发。艾是菊科植物,其茎、叶都含有挥发性芳香油,能够抗菌抗病毒。

A 室内熏艾:用艾条进行熏烟30分钟,能起到对居室消毒杀菌、驱除虫害、清洁空气的作用,对呼吸道感染病等也有预防效果,且气味清香,无毒无害。需要提醒的是,有哮喘等呼吸系统疾病的患者要谨慎用艾叶熏。

B 艾叶泡澡:艾叶30克洗净放入布袋中,放入锅中大火煮滚后改小火煮15分钟后取出,将药液混入洗澡水中,调好温度,身体入药水中泡5-10分钟即可。可以预防身上长疔疮生痱子,治疗湿疹,还可以很快缓解皮肤瘙痒。

# 拍卖公告

受法院委托,定于2017年5月5日10:00在衡阳市按传统拍卖谢滨所有的、坐落在衡阳市雁城路首峰小区C栋301室(产权证号:00154963)的房屋,建筑面积为136.27m<sup>2</sup>,评估价/起拍价41.79万元,竞买保证金6万元。

拍卖标的展示、咨询、保证金交纳(以到账时间为准,不接受资金代付),竞买手续办理时间截止2017年5月3日17时前。保证金交纳账户(账户名称:湖南省一亨拍卖有限责任公司,开户行:中国农业银行股份有限公司常德城东分理处,账号:18560301040000683)竞买人凭付款凭证及有效证件到衡阳市雁峰区先锋路67号正京元健康管理有限公司(中国银行对面)办理竞买手续后,方可取得竞买资格。

详询:一亨拍卖咨询电话:0736-7268110,13787360305(胡女士) 监督电话:湖南省高院0731-82206302 委托法院0734-8707956 工商:0734-8813121 详见:www.mfyssc.gov.cn www.cdyhpm.com

湖南省一亨拍卖有限责任公司  
2017年3月31日

# 公告

陈和松(驾驶证号:342623197309230576,档案号:430400089950)。2017年3月21日22时30分,因再次饮酒违法行为被我队查扣,现驾驶证已被吊销,但其本人称驾驶证已遗失,特公告作废。

衡阳市公安局交通警察支队雁峰大队  
2017年3月30日

# 南国土资挂公字[2016]第9号公告公示结果

宗地编号 或名称	面积 (平方米)	用途	容积率	供地方式	成交总价 (万元)	成交时间	竞得人
126-2-B	27457	工业用地	≥1.5	完成征地拆迁	556.00	2017.1.16	衡阳市金泰阳包装科技有限公司
130-8	11453.3	工业用地	≥1.0	完成征地拆迁	231.93	2017.1.16	周炎

衡南县国土资源局 2017年3月6日

# 分类信息

百十元投入 数万人关注

报网同步 快速传播 全城覆盖

咨询/上门电话(微信): 13607347070

## 房产商铺

### 新铺租售

金雁翔龙花苑,日鑫旁,3200平米,毛坯,租金低,可分租,可售。肖13517345722

### 江景房出售

位于石鼓江锦,草桥头,邻石鼓书院,128.6平米,3室2厅,6/31楼,毛坯,网签直接改名,3900元/平米。吴先生18907342256

### 公园房出售

解放路立交桥旁,多套,130-171平米,2-7楼,两证齐全,单价3000元左右。刘女士13973429220

# 珠晖临街门面租转

位于东升花苑,一手物业:

- 1、面积1100平米,无转让费,可做仓库,菜市场,教育培训机构;
  - 2、面积约1100平方米,现正在营业的餐厅,直接可接手,无转让费;
  - 3、面积100平米,转让费8万;
  - 4、另有青年家园最后一套电梯房,面积125平米,一口价43万
- 联系电话:8375588/8373777

## 整栋招租

解放西路,蒸湘医院斜对面,原爱尔眼科医院,7层,5000平米,带电梯,价格便宜。陆先生13807345238

## 整栋招租

南华大学西门,原南华大学公寓楼,6层,2000平米。陆先生13807345238

## 厂房招租

珠晖工业园,3000平米,标准厂房,全套设备,独栋办公楼。刘先生18073426016

## 旺铺带租出售

日鑫建材市场旁,123.51平米,位置好,不愁租。文女士13786497385

## 厂房招租

酃湖乡解放村,交通方便,7500平米,钢结构,独立变压器。李先生13575274515

## 门面出售

高新区光桦路,临近香港百货,位置好,43.34平米,带租约,自用投资两相宜,68.5万低价售。吴先生18907342256

## 旺铺转让

蒸阳北路,市中心,位置绝佳,120平米,精装修。周先生13875619999

## 靓房急售

马嘶巷(解放路肯德基斜对面),50平米,2室1厅,4楼,毛坯,两证齐全,国土出让,售9.8万。电话:15717347001

## 招聘

## 天马医院招聘

住院医师,年龄40岁以下,待遇面议。电话:13762460951

## 车市

## 东圆二手车公司

高于市场价收购合法车辆、免费评估。代办过户年检、开二手车交易发票。18973453119 13973409940