

孩子驼背不是小事 关键得揪出两大“元凶”

专家提醒,年轻人驼背多是不良坐姿和缺乏运动引起,矫正带作用有限,不可依赖



游泳可以改善驼背问题

说到含胸驼

背,很多人都挺头疼的。一些家长趁着暑假,带孩子走进医院咨询,一名父亲甚至领着自己刚从澳大利亚飞回来的儿子直奔某地中医医院康复科,希望治治这个“大虾米”。记者看到,这名男孩后背有些后凸,两个肩胛骨外翻,含着胸,看起来十分没有精气神儿。什么样的驼背算是病?矫正带能改善吗?会不会随着年纪的增长越发“佝偻”?

A 多数驼背的罪魁祸首： 不良坐姿和缺乏运动

门诊资料显示,长时间伏案工作学习、低头看手机造就了一批年轻间盘突出、颈椎病患者,青少年和二三十岁的年轻人每次都得占据半壁江山。专家告诉记者,不良坐姿会带来各种脊柱问题,颈椎、胸椎、腰椎都是重灾区。

驼背一般被称为胸椎后凸。专家介绍,临床上,由于先天畸形、佝偻病、强直性脊柱炎等疾病导致的驼背一般是病态的,门诊不太常见,往往较难纠正。一般正常人胸椎生理后凸角度在20°—45°之间,在X射线下如果胸椎的后凸角度大于50°,基本可诊断为后凸。专家表示,如果青少年长期驼背,建议到医院检查,看看是否休门氏病和青少年脊柱圆背畸形,这种情况基本会有背痛的症状。

门诊常见的年轻人轻微胸椎后凸,多是体态问题。“其真正罪魁祸首多是不良坐姿和缺乏运动,老是弓着背、猫着腰坐,加之缺乏运动,随着时间的推移会导致背部、腰部肌肉无力,脊柱轻微变形后凸,形成驼背体态。”专家介绍,一般人到18岁脊柱便不再生发育,这种青少年时期造成的体态问题遗留到成年后形态基本固定,十分影响美观,而且很可能到中老年时由于肌肉力量不足和骨质疏松等问题,造成驼背越发严重。

B 矫正带作用有限 关键要靠刻意“板”

记者在购物网站搜索“驼背矫正”,相关商品万余种,价格从几十元到数百元不等,型号横跨儿童青少年到成人各个阶段。其中某知名品牌一款单价299元的青少年矫正带,近一个月销量高达4万余个。矫正带真的能改善驼背吗?

专家介绍,由于年轻人驼背多是体态问题,其实一般通过刻意的锻炼是能够改善的。除了日常工作学习要尽量保持端坐位、避免不良姿势久坐外,关键要加强运动,游泳就是一项特别好的运动。此外,要加强力量锻炼,特别是加强对背阔肌以及腰肌、腹肌等核心肌群的锻炼。“后背的力量强了,给脊柱提供足够的支撑,自然可以起到挺胸抬头的的作用,一定程度改善胸椎后凸。”正值暑假,不少孩子被家长送去学习芭蕾等舞蹈,还有上形体课、篮球课的,其实也不失为一种好的方法。

此外,专家表示,其实一般人日常很难坚持时时都坐得“标板溜直”,这种情况下不妨借助一些外力。比如矫正带会给两肩一个后张的力,这在一定程度上也有助于改善胸椎后凸。不过记者曾亲测,即使穿着矫正带也需提醒自己刻意保持,如果主观上想弓背的话,成年人的力量足以把矫正带拉回来。而且腹部的粘扣刚好胃部上下,穿得太紧时间长了会有些憋气、胃部不适的感觉。专家提醒,矫正带作用有限,不可依赖,关键还是要靠正确坐姿和锻炼。

据新华网

不孕不育男女有因 肾虚最多,肝郁不少

全面二孩政策已实施了三年,越来越多的家庭有了二宝。但也有不少家庭,要么仍在为没有孩子而苦恼,要么正在努力怀二宝但屡屡失望。眼看着青春不等人,不孕不育导致一些夫妇压力山大。中医专家表示,不孕不育可从中医角度分析和治疗,调理好身体,才能如愿怀上宝宝。

女性四大不孕原因： 肾虚、肝郁、脾虚、血瘀

所谓不孕,就是夫妇同居未避孕未孕一年。

“引起不孕症的原因,有女方的因素,也有男方的因素。”专家指出。

女方因素,从西医角度来说,最常见的第一个原因是排卵功能障碍,即各种因素引起的无排卵或黄体功能不全。第二个原因是输卵管堵塞,大多数是由于盆腔炎症导致。还有因素如子宫肌瘤、子宫内膜异位症、子宫腺肌症、子宫内膜息肉、子宫畸形、宫腔粘连等也会引起不孕。

“从中医的角度来讲,女性不孕

不育通常有四个方面的因素。”专家指出,第一个最常见的原因是肾虚,包括肾气虚、肾阳虚、肾阴虚;第二个是肝气郁结,来源于现代人的工作压力和心理压力引起的情志不畅和焦虑;第三个因素就是脾虚导致气血生化之源;第四个是血瘀,输卵管堵塞、子宫肌瘤、子宫腺肌症、盆腔内膜异位症等大多与血瘀有关。

不孕不育因素中,男方因素占近一半。男方最常见的原因是精液不正常。从中医的角度来讲,男性不育也多是因肾虚、肾气虚、肾阳虚或肾阴虚;肝经郁热或湿热下注也是引起男性不育的因素。

“一般来讲,最好的生育年龄在25岁—30岁,超过30岁,怀孕的几率就慢慢开始下降。”专家表示,女性35岁—40岁是一个坎,35岁就叫做高龄了,比较难怀孕,40岁后怀孕的几率就更低了。

均衡饮食、放松心情比吃保健品靠谱

不少夫妇在一段时间不孕不育后,

天天想着怎么提高怀孕成功率,进而乱买乱用各类保健品,尤其是那些标榜能改善不孕不育的产品。但盲目乱用有风险,应在医生指导下购买有确切疗效的药品治疗。

“很多保健品都不是药字号的,药物组成和疗效都不明确,不主张大家盲目地购买服用。”专家称,从中医角度来讲,药物使用一定要在医生的指导下,而且要辨证用药。“比如你是寒体质的那就要用温的药,你是热的体质就要用清热的药,如果是虚的就要补虚,如果是实证就要泄实,不能够一概而论,一定要在医生的指导下选用一些食物、食疗或是药疗。”

专家还指出,想提高怀孕几率,最重要的是生活调整,包括均衡饮食,保持心情开朗,饮食上不要偏食挑食,而要均衡搭配,吃好睡好身体好才容易怀孕。另外,夫妻在生活上也要注意,要适当适时地过夫妻生活,每周同房2—4次,放松心情会有助于怀孕。

据新华网

晒伤后怎么急救 冷牛奶外敷靠谱

盛夏的高温和烈日,让你晒到“几分熟”了?当人体自身的修复功能不足以抵御紫外线带来的伤害时,皮肤就会被晒伤。而皮肤白的人,往往更容易中招;皮肤黑的人黑色素多,防御能力更强,皮肤相对来说不容易老化受损。

晒伤后怎样“抢救”?首先,皮肤晒伤后如果处理不当,不仅是晒黑、留下晒斑,还会使肌肤变得敏感、出现皱纹等。晒伤的次数越多,造成的损伤越严重。有家族遗传性皮肤病的人,经反复晒伤,容易得皮肤癌。

晒伤后的皮肤能否快速愈合,取决于三个方面,缺一不可:皮肤健康程度与天然愈合能力;晒伤的严重程度;晒后护理的方法正确与否。晒后6—8小时内予以肌肤正确保养,可大大减少变黑、变干或晒伤的机会。

推荐用冷牛奶外敷,牛奶的酸性对皮肤具有消炎收敛的作用,而且不易过敏,缓解初期轻微晒伤效果较好。

具体方法

1.将牛奶放入4—10℃左右的冷藏室,放凉后,将干净的小毛巾或纱布浸湿,拧至不滴水,敷在晒伤的皮肤上。晒伤面积大时,可用毛巾隔5分钟浸一次牛奶,敷30—60分钟,一天2—3次,持续3天左右,晒伤的皮肤就会得到修复。

2.晒后72小时内是黄金期,可针对暴晒程度予以不同护肤方式,重点是补水、美白或修复,迅速恢复晒前状况。这段时间需少量多次补充肌肤水分,如使用喷雾补水剂。其次是清除紫外线照射产生的氧自由基,因为它会攻击正常细胞,推荐口服补充维生素E和维生素C。

3.急救期可以将维生素E丸切开,混着常用的润肤乳液搅拌,让两者完全混合,然后直接涂在晒伤处,能帮助发红、过敏的肌肤在较短时间内恢复正常,还有滋润、美白效果。

据新华网

榴莲吃多易起痘 柑橘吃多肤色黄

吃水果前先考量

要说清啥是上火,得先说说啥是去火。说水果性寒和去火似乎更易理解,可导致腹痛腹泻等症状都可归为性寒去火,比如吃梨加快肠胃蠕动,这就是去火。相对于去火来说,下面这些症状都可归类为上火。

皮肤变色

代表水果——柑橘、木瓜

柑橘类水果、木瓜等富含胡萝卜素,如果一次吃得过量,或者短期内摄入太多,会导致人出现黄皮肤。但不用担心,只要停止吃含有大量胡萝卜素的食物,皮肤发黄的状态会自然消退,对健康没有影响。

过敏症状

代表水果:芒果、菠萝

很多人一吃芒果或菠萝,就会出现过敏症状,比如嘴唇肿、眼睛肿,甚至整个脸都肿了。这是因为芒果里的漆酚类和菠萝中的菠萝蛋白酶都是容易导致过敏的物质。

起痘痘

代表水果:榴莲、菠萝蜜

很多热带水果的含糖量非常高,比如榴莲的含糖量超过15%。起痘痘通常与吃过多高糖和高脂肪的食物有关。因此,易长痘痘的人应该少吃榴莲、菠萝蜜等高糖果。据新华网