

明明不胖却有“小肚子” 小心你的“S曲线”是骨盆前倾

■ 徐梦莲

带特点:臀部上翘、胸部突出、塌腰……

骨盆倾斜身体会怎样

为保持身体平衡,骨盆有中立位的概念。由于脊柱、髋关节发育不良等先天原因,或长期久坐、不良生活习惯(跷二郎腿、穿过高的高跟鞋等)、外伤导致畸形等后天原因,均会使骨盆发生倾斜。骨盆倾斜,会对身体造成什么样的影响?

引发腰疼

假设你的骨盆装了一桶满满的水,前倾、后倾包括左右旋转,都会让水洒出来,然后你的腰就遭殃了。骨盆倾斜多由急性劳损引起,患者腰背部及大腿的肌肉不平衡,劳累后不能维持身体正常姿势。如果充分休息,很快就能缓解症状。如果出现韧带骨骼的变化,即为真正的骨盆固定倾斜,患者会出现长期慢性腰痛,需及时就医。

引起脊柱侧弯

骨盆一高一低,时间久了就会使骨盆高的一侧腿显得较短。腿的长短有变化,脚踩地所用的力量也就不均衡,为了保持平衡,脊柱就会弯向高的那一侧,从而出现侧弯,肩膀也会变得一高一低。

导致静脉曲张

骨盆侧倾会使一侧髋关节变紧,影响血液循环,从而导致静脉曲张。部分人还会因神经线受压而感觉下肢发麻。

影响生殖系统

骨盆倾斜会给骨盆造成压力,导致

盆腔内的血液循环不畅,造成生殖系统紊乱,可能引起女性生理周期紊乱、痛经、小腹坠痛等问题。

4件事科学“矫正”骨盆

判断骨盆是否倾斜,可通过靠墙直立来估测,将头、肩、臀、足跟与墙相贴。伸手插进腰部空隙,正常是一手掌厚度,如果能插进一个拳头,要小心骨盆前倾。如果小于一手掌厚度,就要考虑骨盆后倾或者驼背。如果存在骨盆歪斜的问题,可以通过一些锻炼来改善。

强化背部肌肉

练习俯卧撑、小燕飞、跪姿后伸腿等动作,每周3-5次,每次15分钟左右,量力而为。

放松侧腰肌肉

用泡沫轴在骨盆高的一侧来回滚动,从而放松该侧紧张的肌肉。

束角式练习

保持坐姿,脚心相对,双手十指相扣抱住双脚。吸气时把脊柱伸展打开,呼气时向前俯身,骨盆歪斜者膝盖会一高一低,此时需要将更多注意力放在肌肉比较紧张的一侧。

保证正确坐姿

身体的重心放在坐骨上,保证腰背挺直,肩膀放松,双腿微微分开,小腿垂直于地面。另外,久坐是骨盆最大的敌人,最好每坐1小时就起来活动3-5分钟,无论是喝水还是上厕所,都要让自己放松、溜达一会儿。



有一种小肚子叫“骨盆前倾”

肚腩大致分为2个类型,可以伸出手,摸摸自己的小肚子,找一下“手感”:

胖出来的肚腩

从侧面拍一下肚子,就像拍打一个水袋,会产生“水波纹”,手感偏软,这种脂肪相对好减。当热量严重过剩,体内脂肪堆积在腹部,引起皮下脂肪过厚,久而久之,产生的小肚子就会比别人硬。

前倾导致的肚腩

如果你明明不胖,小肚子却很突出,很有可能是骨盆前倾惹的祸。骨盆前倾导致的小肚子还有一系列附

膝关节疼痛病因或在腰椎

■ 王彬

膝关节肿胀疼痛,反复发作难以治愈?背后可能是腰椎疾病在“作祟”。

腰与膝关节看似“八竿子打不着”,实则联系甚密。腰椎处有坐骨神经、股神经一直分布至下肢,途中也会经过膝关节处。日常生活中,骨性关节炎、髌骨软化症、半月板韧带损伤等疾病引起的膝关节疼痛、伸曲蹲起活动受限现象并不少见,而这些膝关节不适多数与腰椎错位有关,其中腰1-3椎体侧弯及椎间盘突出是引起上述疾病发病的主要因素,病因是“骨错缝,筋出槽”。

腰椎侧弯及突出,压迫腰1-3神经根发出股神经和闭孔神经,支配膝关节内外肌群、韧带、髌韧带,继发膝关节股骨内外髌骨及胫骨内外髌、髌骨内外平衡错位,导致膝关节经筋气血供养不足,使膝关节周围韧带包不住膝关节内正常结构,造成膝关节畸形、髌骨移位,走路膝关节疼痛,行走时突然出现打软无力,好像要摔倒等病症。

对于患者来说,如何去辨别膝关节病痛是否是由腰椎疾病引起?局部治疗3周膝痛无明显好转并反复发作;多见于中老年女性单侧膝关节疼

痛,活动受限,久站久行疼痛;经常肿痛反复难以治愈病程数月以上;膝关节腘窝后边有一根线牵拉着疼痛。出现以上症状均需要警惕腰椎错位疾病,及时进行腰椎的检查。

在临床治疗中,针对膝关节疼痛往往采用贴膏药、口服药、西医局部抽积液甚至是手术治疗。而俗话说“治病要治根”,因此要治好腰椎病引起的膝关节疼痛,首先要消除腰椎病变。专家建议,患有腰椎疾病患者还可以适度进行体育锻炼,游泳、倒退走等都是有益康复的运动。

孩子皮肤瘙痒怎么办

■ 刘威

很多孩子在玩耍的空余时间、躺在被窝以后,会不停地搔抓后背、胳膊和大腿,有时甚至挠出了血道子,皮肤瘙痒症状让家长們非常头疼。

除去系统性疾病之外,孩子发生瘙痒症一般和以下原因有关:孩子在成长过程中,皮脂腺分泌油脂的机能尚不完善,会引起皮肤的干燥,易引起瘙痒;与外界因素有关,比如不良的卫生习惯、过度清洁、摩擦,使用刺激性的扑粉,接触刺激性的衣服纤维、毛发等;夏天过度潮湿和冬天气候干燥也会引起皮肤的瘙痒。

家长发现孩子经常抓挠皮肤后,要积极就医。孩子经常性搔抓皮肤,会造成皮肤表皮剥脱、血痂、脱屑,也会引起湿疹样改变、苔藓样变等继发性皮损,抓伤之后也会引起继发性感染,比如脓疱疮、毛囊炎等,甚至会引引起淋巴管炎、疖肿。

专家介绍,针对孩子皮肤瘙痒的治疗,首先要寻找导致瘙痒症的相关原因。如果有黄疸、糖尿病之类的疾病,就需要系统治疗;如果是外界刺激导致的,就需要改善潮湿或干燥的环境,避免过度使用碱性洗涤用品,避免过度洗澡;如果发现瘙痒与饮食有关,就要及时调整饮食,尤其不能吃辛辣刺激的食物;如果孩子紧张、焦虑不安的情绪有关,父母也应及时安抚孩子的不良情绪。

不同类型的结石忌口有讲究

■ 纪世琪

在高温天气里,如果人体出汗多、喝水少,则容易引起结石疼痛发作,而且一些食物摄入过多也是结石形成的重要原因。经研究表明,肾结石、尿道结石均与人体的代谢性疾病、饮食习惯等息息相关,不同性质结石的形成与患者长年累月过量摄入某一类食物密切相关,在饮食上也有注意事项。泌尿系结石按照性质不同,主要有以下几种:

草酸钙结石

由于雄性激素可促进草酸钙形成,因此发病多见于青壮年男性。

患者日常需少吃富含草酸的食物,包括菠菜、香菜、芹菜、青椒、西兰花等蔬菜,以及草莓、葡萄等水果,同时适当控制饮用浓茶和限制维生素C的补充。

磷酸钙和磷酸镁铵结石

磷酸钙和磷酸镁铵结石多是感染后形成的结石。患者应控制尿路感染,饮食上宜低磷酸钙饮食,同时宜多食酸性食物,少进食奶制品和富含磷酸的柠檬汁、可乐、咖啡。

尿酸结石

尿酸结石与现代人摄入过量的肉

类和脂肪有关,男性多见。患者应少吃嘌呤成分高的食品,如动物内脏、海鲜、牛羊肉、蘑菇等。

胱氨酸结石

胱氨酸结石多与过多食用富含蛋氨酸的食物有关,如肉类、奶类、蛋类、花生等。

总的来看,泌尿系结石大多因草酸摄入过多,在泌尿道排出时与钙结合形成草酸钙沉积形成。防治泌尿系结石的关键是减少摄入含草酸多的食物,或在食用前用沸水焯一下,以减少草酸含量。