

人老可以不驼背

在众多的影视作品和人们的印象中，佝偻的身躯似乎是老人的正常形象。殊不知，“老驼背”并非常态，只要保养得当，岁数大了，照样可以“站如松”。

驼背有两大元凶

第一大元凶是骨质疏松。《中国骨质疏松骨折防治蓝皮书》最新数据显示，中国50岁以上的人群中，约6944万人患有骨质疏松症，约2.1亿人存在低骨量。这在老人身上的主要表现就是佝偻、驼背。

50后，人体的骨骼代谢趋向负平衡，分解速度大于重建速度。人体骨质开始减少，骨密度变低，骨强度下降，骨骼内开始发生微小的骨折，使得脊柱出现前弯。年纪越大，微小骨折就越多，脊柱弯的幅度越大，人就变得更矮，驼背更突出。所以，老年人应随时关注体态，当身体出现佝偻、驼背时，及时就医。

第二大元凶是肌肉力量下降。中老年人体内激素水平明显下降，导致肌肉强度和弹性逐渐下降。弯腰时，肌肉不能给腰椎提供足够的力量支撑，也会导致脊柱越来越弯。由于女性雌激素比男性雄性激素下降得更快，因此，女性往往矮得更快。

长期驼背伤心肺

低头、含胸、驼背常常让人觉得邋遢，但驼背不仅仅是有损形象，它会给健康带来多种危害。

心跳加快、心慌。正常人胸廓中心的高度约20~25厘米，驼背后会减少3~5厘米，且会出现胸骨下陷，使心脏在胸骨的挤压下不能充分扩张，排血量减少。为了获得足够的养分，心跳就要更快，心慌随之而来。

心肺功能受损。随着胸廓变形、胸腔容积缩小，呼吸的

活动幅度受到限制，影响肺活量和呼吸的通气量，会使老人运动能力大大下降，限制其活动强度、频率。

便秘。驼背会影响消化，因腹腔容量变化，易引起便秘。严重的驼背还可能引起内脏移位，影响血液循环。

引起颈肩、背部、胸骨部疼痛。驼背后，头部部和胸前部肌肉紧张，脊柱后凸，腰背肌受到牵拉，易发生劳损。因此，当他们坐、站时间稍长，就会感到背部甚至腰腿酸痛。

导致头晕和手臂麻木。这与颈椎曲度变小，严重时压迫穿行于颈椎之间的椎动脉，引起脑供血不足有关。

好习惯可防驼背

站立、走路抬头挺胸。良好的站立、行走习惯，对保持脊柱挺拔意义重大。站立、行走时，胸部要自然挺直，两肩向后打开、自然舒展。老人走路时应昂头挺胸，自然摆臂，迈开步伐。

少坐矮沙发。坐姿挺拔，能防止脊柱和肩背骨骼因长期弯曲而变形。老人应避免让脊柱长时间保持弧形，比如，少坐低矮、柔軟的沙发，减少下棋、打牌等需要久坐活动的时间或次数。偶尔久坐后，可以做扩胸运动，帮助身体恢复正常状态。

饮食要补足钙。多吃含钙量高的菜肴、豆类和豆制品，多喝牛奶或豆浆等，有助于减缓骨质丢失。必要时，可每日补充500~600毫克钙制剂。多到户外活动，多晒太阳。

4个动作矫正驼背

老人如出现驼背问题，以下4个方法有助矫正。
贴墙站立。两脚跟、小腿肚、臀部、两肩及头部后侧均紧贴墙壁。注意两腿并拢，膝盖稍用力后挺，收紧臀部肌肉，小腹微收，自然挺胸，两肩稍向后张，双臂自然下垂，



脖颈挺直，下颌微收。每天站1~2次，每次不少于30分钟。
后仰振臂。正坐于椅子上，两臂向前伸直，向上举起，至头顶时，保持两臂伸直，向两侧打开，轻轻向后振动，每次10~20分钟。

仰卧。仰卧在床上，在驼背凸出部位垫6~10厘米的垫子。全身放松，两臂伸直，掌心向上，同时两肩后张。保持5分钟以上，每天2~3次。

体操棒锻炼。保持坐或站立姿势，双手横持体操棒或长度超过肩宽的棍棒，放在肩背部。保持抬头挺胸的姿势，直至肩背部肌肉有酸胀感。每天早晚各做1次，可有效拉伸肌肉，减轻驼背症状。

(牛忠)

健康人生

老爱长痘应该怎么吃

经常有人会被这样的问题困扰：正在人生最在意容貌的时期，脸上却长满了粉刺，那种痛，真没法用语言形容。从饮食角度来说，减少痘痘的基本原则有以下几条。

1. 戒掉所有糖果、甜食、饼干、蛋糕、甜饮料等加糖食物，连汤汤、甜粥、水果汤等加糖的家常食物也别吃。
2. 减少白米、白面食物的比例，也就是说，少吃白馒头、白面包、白米饭、面条等。把一半以上主食换成全谷杂粮，比如没有加糖的燕麦粥、红豆粥、八宝粥等，能有效降低食物的血糖反应。
3. 红肉类不仅升高炎症反应，让痘痘发得更加猛烈，而且不利于降低雄激素水平，因此要少吃牛羊肉等红肉，牛肉干、肉松等也不要吃。可以换成豆制品和红豆、绿豆等杂豆类来供应蛋白质。豆制品含有膳食纤维、豆固醇和大豆异黄酮，它们都有利于平衡较高的雄激素水平。
4. 多吃绿叶菜和其他蔬菜，它们含有多种抗氧化物质，有利降低炎症反应。每天吃蔬菜的量要超过0.5公斤才好。
5. 避免有不良反应的食材。比如部分人对鸡蛋有反应，部分人对牛奶有反应，吃了容易长痘痘。
6. 吃辛辣食物和酒类要节制，还要少吃盐，降低食物的咸度。它们都是升高炎症反应的食物，会促进痘痘生长。
7. 消化不良时，食物大分子不能被充分降解为小分子，易发生食物慢性过敏，往往会加剧痘痘，因此要保护好自己的消化功能。
8. 不要乱吃蜂王浆、蜂胶、阿胶、固元膏等补品，否则也可能易长痘痘。

(于平)

手足口病高发期 专家提出应对建议

手足口病，是一种由多种肠道病毒感染引起的常见传染病。每年的5月至7月，是该病的高发季节。婴幼儿及儿童是普遍易感人群，患过手足口病的患者也能再次感染。感染手足口病，初期症状一般表现为发热并伴有手、足、臀等部位皮疹，口腔内伴有疼痛溃疡。极少数重症病例早期可能没有皮疹，但表现有嗜睡、呕吐等症状，并进而出现嘴唇青紫、呼吸困难等症状。

医卫专家表示，手足口病中，EV71型、CoxA16型及其他肠道病毒较为常见。绝大多数手足口病患儿可以居家隔离治疗，经过一周左右的时间会自愈。但期间家长需密切观察患儿病情，当出现高热不退，或有头疼、精神差、表情淡漠、肌阵挛、呕吐等临床表现时，要立即送医。

专家建议，预防手足口病，平时应注意培养儿童良好的卫生习惯，勤洗手、常通风，避免与发热病人接触，尽量回避人多拥挤的场所，加强儿童营养摄入以提高自身抵抗力。同时也可视需要自费接种相关肠道病毒的灭活疫苗。

(尹华)

腰扭伤方

【处方】川断15g、骨碎补10g、金樱子15g、狗脊20、桑寄生15g、威灵仙15g。

【制用】上药加凉水适量，浸泡半小时，煎开煮30分钟剩半小碗药液倒在一个容器内，如此共煎3次，药液合在一起分早、晚温服。每日一剂。

【功能】壮腰补肾，通络止

痛。

【主治】腰部经常扭伤疼痛，不能久立，经常腰酸痛，转动不灵活，腰膝软无力。

【禁忌】忌食辛辣。(白城市中医骨科科：王文卿)

每周一方

做父母的都希望自己的孩子聪明，而多项科学研究表明，积极的早期干预有助于改善孩子的学习和智力发育。以下10种方法让孩子更聪明。

1. 益智游戏。下棋、填字游戏、猜谜语等都是非常好的益智游戏。九宫格数独之类的游戏更能锻炼思维能力、解决问题能力和复杂决策能力，有助于提高孩子智商。

2. 学习音乐。加拿大多伦多大学一项研究发现，音乐有助于锻炼右脑思维能力，能提高孩子智商和学习成绩。孩子学习音乐时间越长，受益越大。加拿大肯高迪亚大学一项新研究也发现，7岁左右学习乐器最有助于提高孩子多种反应能力，长大后更聪明。

3. 母乳喂养。母乳是重要的“大脑食物”，多项研究表明，母乳喂养的孩子更健康更聪明。美国《普通精神病学文献》杂志刊登加拿大和白俄罗斯研究人员经过近6年半的跟踪调查发现，吃母乳的孩子平均智商要比不吃母乳的孩子高出5%，学习成绩也更好。

4. 积极锻炼。美国伊利诺伊大学研究表明，小学生的体育成绩与学习成绩之间存在明显的正关联。动作发育是智力发育的早期表现形式之一，儿童多运动能刺激相应大脑皮层，使之更活跃，更精确地支配运动和动作的发展。集体体育运动还有助于培养孩子自信心、团队精神和领导才能。

5. 视频游戏。研究发现，旨在提高儿童策略思维和计划技能的视频游戏有助于提高其团队合作能力和创造力。美国罗切斯特大学一项近期研究发现，适当玩视频游戏的孩子在识别和捕捉视觉线索方面反应速度更快。

6. 远离垃圾食品。儿童饮食应尽量避免高糖、反式脂肪及垃圾食品，有利于儿童早期(特别是2岁前)智力和运动能力的发育。多项研究发现，营养不良的儿童炎症更多，上学受影响，成绩易滞后。

7. 培养好奇心。好奇可以激发幼儿的求知欲，培养他们的探索精神。专家表示，善于培养孩子好奇心，鼓励孩子探索新思想的父母给孩子传递的重要信息是：求知极其重要。多问孩子问题、交给孩子新技能、多带孩子外出探索，有利于培养孩子兴趣爱好。父母给孩子讲故事、与孩子一起做手工和小实验等，都有助于激发孩子的好奇心。

8. 多阅读。阅读是提高孩子各发育阶段简单又最有效的方法。家长们不妨给孩子读读睡前故事，培养他们良好的阅读习惯。

9. 培养自信心。孩子的自信多数来自家人的赞扬。儿童心理学家建议父母应该给孩子(尤其是青春期的孩子)积极的鼓励，使其保持乐观心态，提高自信心。“真笨”和“没出息”等对孩子的否定性评价很容易伤及他们的自信。参加集体体育运动及社交活动也有助于培养孩子自信心。

10. 吃好早餐。早在上世纪70年代，就有大量研究表明，吃早餐可改善孩子的记忆力、注意力和学习成绩，哪怕早餐只吃一点主食加牛奶也是有好处的。不吃早餐的儿童更易疲劳和易怒，反应也更迟缓。

(陈伦)

运动后半小时吃点蛋奶

大部分运动后喜欢克制食欲，怕辛苦燃烧的热量功亏一篑，只能通过大量喝水来弥补肠胃。运动后到底该不该吃?专家为你解答。

运动后30分钟至1小时进食最好。专家表示，运动后肌肉需快速恢复，但肠胃血流较少，消化吸收能力较弱，运动后30分钟内不建议进食。但运动完30分钟到1小时是肌肉吸收营养的“窗口期”，适当补充好吸收、易消化的食物，如香蕉、酸奶、葡萄干等，可快速填充肌糖原，促进肌肉恢复。有研究显示，运动后30分钟的肌糖原合成效率是运动后2小时的3倍，此时，骨骼肌血流量高于安静状态，会把更多营养带入肌肉中。

碳水化合物促进体能恢复，蛋白质修复受损肌肉。很多人视碳水化合物为减重大敌，运动后杜绝摄入。但事实证明，运动后不吃任何食物，流失的不仅是脂肪，还有肌肉。运动后适量补充香蕉、苹果等富含碳水化合物的食物，有利于恢复体能和消除疲劳；补充高蛋白食物如牛奶、蛋清、乳清蛋白等有助修复受损肌肉，增加体脂肪的流失，促进减脂。

运动后吃对有原则。大强度训练后的进食原则为：碳水化合物1.2~1.4克/千克体重，搭配0.3~0.5克/千克蛋白质。以70公斤成年男子为例，运动后需补充80~90克碳水化合物，20~30克蛋白质，相当于1根香蕉(40克碳水化合物)、1瓶运动饮料(30克碳水化合物)、30克乳清蛋白。减脂人群碳水化合物可减半。专家列出几种搭配，供大家参考：1根香蕉+30克乳清蛋白+200毫升牛奶，做成香蕉奶昔；1把葡萄干+250毫升酸奶；1瓶运动饮料+30克乳清蛋白。需控制热量的减脂人群：300克水果(橙子、苹果等)+200毫升酸奶。

(周瑾)



【健康讲堂】《健康素养66条》系列连载（十四）

中国公民健康素养——基本知识与技能

27. 保持正常体重，避免超重与肥胖。

正常体重有助于保持健康，预防疾病。体重过高和过低都是不健康的表现，易患多种疾病。超重和肥胖者易患心血管疾病、糖尿病和某些肿瘤等。体重正常者应保持体重，超重和肥胖者应控制体重到正常范围。

体重是否正常取决于进食量与活动量的平衡。食物提供人体能量，运动消耗能量。进食量大而运动量不足，多余的能量就会在体内以脂肪的形式储存下来，造成超重或肥胖；相反，若进食量不足，可引起体重过低或消瘦。

体重是否正常可用体重指数(BMI)来判断，BMI=体重(千克)/身高²(米²)。成人正常体重指数在18.5—23.9，体重指数在24—27.9为超重，体重指数≥28为肥胖。

腰围是判断超重肥胖的另一种常用指标。成年男性正常腰围的警戒线为≥85(厘米)，女性为≥80(厘米)；男性超标线为≥90(厘米)，女性为≥85(厘米)。

28. 膳食应当以谷类为主，多吃蔬菜、水果和薯类，注意荤素、粗细搭配。

食物可以分为谷类(米、面、杂粮等)和薯类，动物性食物(肉、禽、鱼、奶、蛋等)，豆类坚果

(大豆、其他干豆类及花生、核桃等坚果)，蔬菜、水果和菌藻类，纯能量食物(动植物油、淀粉、糖、酒等)等五类。多种食物组成的膳食，才能满足人体各种营养需求。三餐食物要多样化，注意荤素搭配。

谷类食物是我国居民传统膳食的主体，是人类最好的基础食物，也是最经济的能量来源。以谷类为主的膳食既可提供充足的能量，又可避免摄入过多的脂肪，对预防心脑血管疾病、糖尿病和癌症有益。成年人每天应摄入250—400克的谷类食物。要注意粗细搭配，经常吃一些粗粮、杂粮和全谷类食物，每天最好能吃50—100克。

蔬菜水果是维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物质的来源，薯类含有丰富的淀粉、膳食纤维以及多种维生素和矿物质。蔬菜、水果和薯类能够保持肠道正常功能，调节免疫力，降低肥胖、糖尿病、高血压等慢性疾病患病风险。建议成年人每天吃蔬菜300—500克，水果200—400克。蔬菜和水果不能相互替换，建议餐餐有蔬菜，天天有水果。

(待续)

白城市卫生计生委
白城日报社 主办