

睡硬床真的养腰吗

“认床”不是腰的错

小虎因腰椎不好到医院看病,检查、取药,临出门的时候听到医生关切地说了一句:“回去睡硬床啊!”

小虎回家后马上换了一张硬板床,可睡了几天,感觉腰更疼了。小虎很疑惑:到底是硬床好,还是软床好?是医生说错了,还是自己领会错了呢?

除了小虎这样腰椎已经出问题的,没伤腰的普通人在生活中也常听到“睡硬床更好”之类的劝诫。然而睡硬床这“一招鲜”,真能拯救所有人的腰吗?

我们的腰会“认床”,这是大家都能感觉到的。平时在家里睡得好好的,出差或到朋友家做客,换一张床,感觉就不一样了,翻来覆去“寝难安”,甚至会腰酸背痛。到底是什么原因呢?

硬床好还是软床好

到底是睡硬床好还是睡软床好,国外有一位教授非常认真地做了个实验。他准备了三种不同材质的床:第一张是水床,第二张是泡沫床垫,第三张是硬质床垫。受试者被随机分为三组,分别睡在不同的床上,比较三种床在缓解患者腰痛和改善睡眠方面的功效,并将最后的结果发表在权威杂志上。

实验结果让人大跌眼镜!评分从高到

低的排序是:中等硬度的泡沫床垫>最软的水床>硬质床垫。你肯定没有想到,硬床竟然会在这一轮比赛中“名落孙山”!从这个实验可以得知,中等硬度的床垫是最佳选择,而硬质床垫却是最差的选择。

“腰疼睡硬床”错在哪儿

大家可能会很不理解,睡硬床不是养腰吗,怎么又变成对腰不好了呢?

先照照镜子看看自己的曲线吧:正常的脊柱是有生理曲度的,侧面看呈“S”形。在仰卧状态下,压力峰值点主要集中于臀部区域。在侧卧状态下,人体主要依靠肩部、臀部和腿部来维持平衡,压力峰值点常在肩部和臀部区域。

理想的床应该让我们侧卧时脊柱自然顺直,这一点硬床很难实现。床垫太硬无法为身体提供有效支撑,反而会造成脊柱的不良弯曲,容易引起肌肉的劳损,进一步加重腰痛。

同样的道理,如果床垫太软,也无法给脊柱提供良好的支撑,一躺上去就会“陷进去”。不管什么睡姿,都会使脊柱的一侧处于过度弯曲状态。

为了尽量保持脊柱正常,脊柱周围的小肌肉群会协同收缩来维持稳定。久而久之,小肌肉群出现疲劳,就会产生僵硬、酸胀的症状,于是腰酸背痛就出现了。

中等硬度的床可以更好地适应人体曲线,承托起我们的身体,让脊柱保持平衡。睡中等硬度的床时,我们的脊柱曲线才是正常的!

关于软床好还是硬床好,我国学者也做了类似的研究,结论是一致的。中国医师协会康复医师分会发布的《腰椎间盘突出症的康复治疗中国专家共识》中明确提出:“中等硬度的床垫应是首选。”

不软不硬刚刚好

回到一开始的场景:医生告诉小虎回去睡硬床,是医生错了吗?其实只是沟通上的偏差。这位医生所说的硬床,应该是与欧美人习惯的软床相比。硬床不等于硬板床,更不是光板床,只是偏硬一点而已。

那么,中等硬度的床有标准吗?当然有!

标准一:软硬度床垫不能硬到不变形,也不能软到变形太大。选床垫时不妨参照3:1的原则,3厘米厚的床垫,手压上去可以下陷1厘米就合适。10厘米厚的床垫,承重后大约下陷3厘米,软硬就合适。

标准二:贴合度 合适的床垫能使脊柱保持自然伸展,可与肩、腰、臀完全贴合,不留空隙。平躺在床垫上,伸手摸摸颈部、腰部、臀到大腿之间这三处明显弯曲的地方,看看有没有空隙。再向一侧翻个身,用同样的方

法试一试身体曲线凹陷部位和床垫之间有没有空隙。若手能轻易在缝隙中穿插,即表示床太硬。若手掌紧贴缝隙,就证明这个床垫与人体曲线贴合。

具体到每个人的感受,合适的床垫还有三个主观标准:

1.床垫支撑性好,两人躺在双人床上,翻身时不会相互打扰。

2.不会因床垫过于软塌而起床费力。

3.起床后腰部不会感觉僵硬和疼痛。

躺的姿势有讲究

选对了床,还要选好睡姿,这样才能真的“躺赢”。

平躺睡姿也就是仰睡,适合绝大多数人。仰卧的时候,背部所有肌肉都是放松的,脖颈处于自然放松的状态,脊柱也没有任何外力挤压。腰椎有问题的朋友,可以在膝下垫一个枕头,这样能减轻腰部的压力。

侧卧睡姿这种姿势在一定程度上伸展了脊柱,可缓解背疼。脊柱有问题的朋友侧卧时,双腿之间可以夹一个薄枕,这样能降低脊柱的负荷。

俯卧睡姿 趴着睡时,只能将头扭向一侧来呼吸。这种姿势对颈椎、腰椎都不好,对心肺功能也没有益处。唯一的建议就是,改掉这个习惯吧。

三餐不规律,爱吃腌制品? 当心这种疾病找上门

最近,有一个患者问我,听说胃癌叫做“穷癌”,是因为只有穷人才会有胃癌吗?富人就不会得胃癌?

确实有这种叫法,胃癌被称为“穷癌”,这只是一种私下的说法,并不是官方的说法。

为什么被称为穷癌呢?那是因为胃癌好发于欠发达的国家,经济条件差的国家,而欧美等西方发达国家,胃癌的发病率极低,排不进前十位。但是,欧美发达国家结肠癌发病率非常高,所以结肠癌又被称为富癌。

尽管胃癌被称为穷癌,但是胃癌并不一定都是发生在欠发达的国家,韩国和日本属于发达国家,但是这两个国家都是胃癌的高发国家,根据最新的数据显示,韩国胃癌发病率高居全球第一,甩开第二名一大截。胃癌发病率最高的前四个国家都在亚洲,分别是韩国、蒙古、日本和中国。

所以,胃癌被称为穷癌,是不太准确的。但是,胃癌的发生与不良饮食习惯有很大的关系,例如暴饮暴食,三餐饮食不规律,新鲜的蔬菜和水果吃得少,幽门螺杆菌感染率高,这些因素与患者的经济情况有一定的关系,常见于收入比较低的人群。

所以,从这个意义上来说,胃癌被称为穷癌似乎也说得过去。

为什么东亚的这几个国家胃癌发病率这么高,除了基因的问题,主要与我们的饮

食习惯有关系:

01

口味重,吃得咸

这是中日韩三国的通病,喜欢吃咸菜、泡菜、酱油、腌肉等高盐的食物。据统计,韩国人的盐摄入量排在全球前列,是世界卫生组织推荐的4-5倍。胃粘膜不能耐受高盐的食物,高盐饮食会损害胃粘膜,导致胃的慢性炎症,胃粘膜萎缩,甚至是胃癌。

02

腌制食品

长期摄入咸鱼、腌肉等腌制食品也是致癌的,中式咸鱼已经被归纳为一类致癌物,肯定可以导致癌症。腌制食品除了食盐含量超标,食物在腌制的过程中,还可能产生亚硝酸盐、苯并芘和稠环芳烃类化合物,长期大量摄入可致癌。

以前我们穷的时候,没有冰箱,为了长期保质,将食物腌制,久而久之,形成了特定的风味,很多老百姓都爱吃。在冰箱发明之前,美国的胃癌发病率也是居高不下,冰箱普及之后,胃癌发病率大幅度的下降。

03

新鲜的蔬菜水果吃得少

韩国和日本的土地资源严重匮乏,尤其是可用耕地面积更少,导致他们国家新鲜的蔬菜水果少,我们国家也有部分人水果吃得少。其实,新鲜的蔬菜水果中含有大量的维生素,特别是维生素C,维生素C对于胃癌有



一定的预防作用。

04

幽门螺杆菌发病率居高不下

这也是胃癌发病率高发的主要原因之一,无论韩国还是中国,我们都是共餐制,几个人甚至是数十个人共用一桌菜,每个人的筷子都伸进去夹菜,这样可导致幽门螺杆菌互相传染。据统计,我国幽门螺杆菌感染率高达50%至60%。

幽门螺杆菌感染是胃癌的高危因素,幽门螺杆菌是唯一可以在胃里面生活的细菌,

它会破坏胃的粘膜,导致胃炎,胃溃疡,甚至是胃癌。有研究显示,大概1%的幽门螺杆菌感染的患者,会发生胃癌。

总而言之,胃癌并不是真正的穷癌,并不是穷人的专利,富人也有可能患上胃癌的。因为,胃癌的发生与饮食习惯有非常重要的关系,大家需要清淡饮食,做菜少放盐,少吃腌制食品,多吃新鲜的蔬菜水果,防控幽门螺杆菌感染,这样才能够很好地预防胃癌的发生。

嘴张不开,腮帮子还咔咔响? 小心颞下颌关节紊乱症!



你有没有过这种情况,一张嘴吃东西,耳朵前面就疼,张大嘴更疼了...有时还吃不了硬东西,吃硬的东西疼...一吃东西就听见耳边咯嗒咯嗒的响声,如果你有这种类似情况的,那么你就可能患上了颞下颌关节紊乱症。

1

什么是颞下颌关节紊乱症

颞颌关节功能紊乱综合征是口腔面部最常见的疾病之一,为累及颞下颌关节或咀嚼肌系统的、具有相关临床问题的一组疾病的总称。

主要表现为颌面部关节疼痛、张口时有弹响声,可见张口受限、咀嚼运动障碍等,严重时可有头晕、头痛、耳鸣、眩晕、食欲不振。好发于青壮年,女性发病率高于男性。

颞下颌关节紊乱的发病原因目前尚未完全阐明,一般认为与以下因素有关。

创伤因素:夜间磨牙、喜欢咬硬物导致关节负荷过重、长期偏侧咀嚼习惯。与人打架伤及脸部等,导致关节劳损、咀嚼肌功能紊乱。

精神心理因素:现代社会生活节奏加快及各种压力的增加,使得很多打工人士休息不

足,并出现抑郁、焦虑、精神紧张等心理因素,往往容易导致颞下颌关节紊乱。

咬合不良:不良的假牙、磨牙缺失等,使得关节内部结构失去了平衡。

其他因素:系统性疾病,例如类风湿性关节炎。此外,一些医源性因素,例如鼻咽癌的放射治疗,会导致咀嚼肌的结构和功能改变等。

2

如何治疗颞下颌关节紊乱

颞下颌关节紊乱的治疗以保守治疗为主,缓解症状。有部分患者有自愈性,自愈性的意思是不去管他也可能会好,所以请放平心态,预防要做好,也要早发现早治疗。常见的治疗方式有:

1、物理疗法

治疗颞下颌关节紊乱病的重要方法,包括理疗、局部热敷、按摩、手法推拿、张口训练等,常用的理疗方法有微波、超短波、超声波及红外线治疗等。

2、药物治疗

常见的颞下颌关节紊乱的治疗方式,可以有效缓解症状,常用的药物为盐酸氨基葡萄糖配合消炎镇痛药等。

3、关节腔内及周围肌肉注射治疗

常用的药物包括玻璃酸钠、类固醇激素

类、局部麻醉药。最常见的玻璃酸钠注射液可以润滑关节,抑制炎症,修复组织等。

4、咬合垫

一种个性化制作的、让上下牙在最佳位置,稳定关节和肌肉的特殊“塑料牙套”,一定要在医生指导和监督下正确使用。

3

怎样预防颞下颌关节紊乱

要预防颞下颌关节紊乱症,需要采取以下措施减轻下颌肌肉紧张:

1.日常关注牙齿状况,尽量不要出现过度用力咬紧牙齿的情况,可以适当的让牙齿保持微张状态。

2.不要食用过于难嚼的东西,合理的使用两边的牙齿进行咀嚼。

3.避免引起面部骨骼和肌肉处于异常位置的姿势。

4.注意关节部位的保暖,尤其是在冬天,不要让关节受到过度的冷热刺激,以免造成损伤,年轻人不要过度贪凉。

5.保持好心情,减轻压力和焦虑情绪。

4

日常生活中,一旦出现颞下颌关节痛或弹响,可先使用热毛巾热敷面部或进行按摩来缓解疼痛。如果出现严重疼痛,张口困难,尽量找专科医生进行咨询治疗。