

脊柱为何是第二生命线？

5月21日是世界脊柱健康日。脊柱的主要功能包括支撑身体、保护脊髓和脊神经根、为内脏器官提供附着点,以及保证身体的灵活性和稳定性。

了解脊柱的结构和功能,采取适当的保健措施,对于预防脊柱疾病和保持身体健康至关重要。



了解脊柱的结构

脊柱位于人体背部的正中央,由椎骨组成,借助椎间盘、韧带和关节相连接。脊柱从上到下可分为颈椎、胸椎、腰椎、骶椎和尾椎五个部分。脊柱有四个自然弯曲,即颈椎前凸、胸椎后凸、腰椎前凸和骶椎后凸。这

些弯曲能够帮助脊柱在承受重力时更好地分散压力,减少肌肉紧张,并为脊髓提供一定的缓冲空间,保护脊髓和神经根免受损伤。

脊柱对于人体而言非常重要,所以在日常生活中,我们必须注意保护

脊柱,保持良好的姿势,坐立时身体要直,站立时注意挺胸收腹,走路时也要抬头挺胸,避免驼背,双臂自然摆动,避免造成脊柱侧弯等。脊柱受损患者应及时接受治疗和康复训练,以尽快恢复健康、提高生活质量。

第二生命线的功能

脊柱是人体架构的主要组成部分,被称为人体的“第二生命线”,是人体的支柱与栋梁。脊柱有支撑、保护和运动等重要功能。

颈椎是支撑身体的主要结构之一。它能够承受身体的重量和压力,使人能够直立行走。脊柱的颈椎部分负责支撑头部并连接头与身体,使其能够在各种活动中保持稳定。胸椎连接着肋骨,为胸腔和其中的心肺提供支撑。腰椎承受着上半身的重量,为腹部提供支撑保护。骶椎和尾椎与骨盆相连,共同支撑下半身,维持身体的稳定性。

脊柱起着保护身体结构的重要

作用,控制着人的所有日常活动。脊髓及31对脊神经负责将信号从大脑传递到身体各个部位,对人体的意义非常重大。而脊柱的保护作用,主要是减少脊髓及脊神经可能受到的损伤。不过,脊柱发生病变时,可能刺激或压迫脊髓或脊神经,从而引起疼痛、麻木无力甚至瘫痪等症状。

脊柱的四个生理弯曲也具有重要的保护功能。在人的行走、跑步、跳跃等活动中,脊柱的生理弯曲能起到减震作用,降低脑和身体内部器官受到的冲击与震荡。脊柱的弯曲还有助于平衡身体重量在椎骨、关节和肌肉上的分布,减轻单个椎骨和关节的压力。

脊柱受损的影响

无论是急性脊柱损伤如脊柱骨折,还是慢性脊柱损伤如颈椎病、腰椎间盘突出等,都会对个人生活产生很多影响,具体取决于受损的部位和程度。

脊柱受损可能会导致疼痛和不适,尤其是受损部位附近。这种疼痛和不适可能会影响日常生活,如睡

眠、工作和运动。

脊柱损伤可能会导致患者出现不同程度的运动功能受损,如肌肉无力、肌肉萎缩和运动不协调。严重者还可能影响呼吸肌的功能,导致呼吸困难、呼吸衰竭等问题。

脊柱受损可能会导致神经功能障碍,例如感觉异常、麻木疼痛、大小便

异常甚至瘫痪,还可能影响自主神经系统,导致自主神经功能障碍,出现排汗障碍、心率异常、血压不稳等问题。

脊柱损伤患者长时间卧床不起,生活质量明显下降,发生皮肤感染和溃疡的风险会增加。

(来源:健康中国 微信公众号《脊柱为何是第二生命线》)

脂肪最怕的8种食物

都说减肥要管住嘴,其实这个管住嘴不只是少吃,甚至不吃,而是要会吃,尤其吃一些脂肪害怕的食物。《生命时报》综合多位专家观点,教你在营养均衡的情况下科学减脂。

魔芋

能量超级低,富含的魔芋多糖还能吸水膨胀,占据胃的空间,所以可以增强饱腹感。

减肥千万别用魔芋面替代主食,这样容易能量亏空大,饿得前胸贴后背,然后暴食反弹,而且魔芋吃太多易引起胃肠不适,如嗝气、腹胀、腹泻、便秘。另外也要少吃魔芋爽,一是辣辣的口感容易让人多吃别的食物,二是因为它钠含量较高,容易盐摄入超标。

燕麦和青稞

都富含-葡聚糖,-葡聚糖作为可溶性膳食纤维,可以吸水膨胀,占据一定的胃的体积,有利于增加饱腹感。

燕麦米或生的燕麦片是最佳选择,推荐吃法:2/3的燕麦米搭配1/3的大米焖饭,生燕麦片煮一煮兑牛奶喝。即食燕麦片是退而求其次的选择,它的血糖生成指数较高,血糖升得快,部分葡萄糖就容易转化为脂肪堆积起来,这会中和一部分它利于减肥的益处。

青稞,有白色、蓝色和黑色的,最推荐选黑色的,它的总酚、黄酮和维生素E含量都更高。

瘦牛肉

常见食物中肉碱含量最高的,肉碱能把脂肪酸运到线粒体中燃烧,加速脂肪分解。但是牛肉属于红肉,吃太多会增加患病风险。建议一天吃一两左右,大概涮火锅的牛肉卷3~4卷。

辣椒

辣椒中富含的辣椒素,可以促进肾上腺髓质分泌儿茶酚胺,然后促进脂肪分解。

提醒,吃辣也会让人胃口大开,吃辣时最好准备一大杯冰水,以免为了解辣使劲塞食物。

咖啡

咖啡中的咖啡因可以促进脂肪分解,还能抑制脂肪堆积,但是别选三合一的咖啡,因为添加植脂末、白砂糖,能量就上来了。建议选黑咖啡,即使这样也别使劲喝。按照《咖啡与健康的相关科学共识》的建议,每天咖啡因控制在400毫克以内。

绿茶

绿茶中的EGCG(表没食子儿茶素没食子酸酯)是绿茶中含量最多的儿茶素。研究发现,它可以促进脂肪分解。

可以用绿茶替代白开水,但是别喝太浓的茶,以免其中的鞣酸影响铁吸收,另外也别用刚烧开水冲绿茶,80℃冲泡2~3分钟为宜,这样可以减少有益成分的损失。

黑巧克力

一项小规模的研究显示每天摄入2克70%可可的黑巧克力,持续6个月,参与者腰围会有降低,这可能与黑巧克力中的类黄酮有关。不过,需要小心的是市面上含有添加糖或者代可可脂的巧克力,它们不仅热量更高,还可能含有反式脂肪酸,不利于减肥。

(来源:生命时报 微信公众号《脂肪最怕的8种食物》)

社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治

爱国 敬业 诚信 友善