



眼睛也怕冷

寒潮来临 眼科患者增加

可用温热水或发热眼罩热敷，室内需要保证环境湿度
户外赏雪时建议佩戴可防风与隔离紫外线的防护眼镜

最近几天，重庆正在经历2023年的第一场寒潮，虽然天气寒冷，但也激发了大家玩雪的热情。南山、缙云山、仙女山等不少高海拔地区的雪景，更是吸引不少市民蜂拥而至。雪景虽美，但也可能在不经意间带来伤害。记者昨天从中心城区多家医院眼科获悉，近日，因高山赏雪而造成眼部不适的患者明显增加。

为什么在寒冷天气下，眼科患者会增加呢？陆军特色医学中心眼科专家刘廷告诉记者：“严冬对眼睛的承受力考验极大，干眼症首当其冲。”由于气候寒冷、空气干燥和大风原因，眼睛表面的泪液容易蒸发过度，若同时存在泪液分泌不足或分布不均的情况，就无法保持眼球表面

的湿润，此时容易患上干眼症。冬季在雪地长时间玩耍、停留，眼睛遭到阳光中紫外线直接照射和通过雪地反射，尤其在辐射更强的高海拔地区，更容易造成眼角膜和结膜上皮损害，引起炎症反应。这种炎症反应主要的发病特点是眼皮红肿、结膜充血水肿、有剧烈的异物感和疼痛，伴有畏光、流泪、睁眼困难、视力下降等症状，这就是电光性眼炎，也称为“雪盲症”。

那么，在严冬中如何保护眼睛呢？刘廷介绍，平时增加眨眼频率，每天可以使用温热水或发热眼罩热敷眼睛，同时保证充足睡眠。在有供暖设施的室内，需要保证一定的环境湿度，使用加湿器或放置盛水器具，每天饮水要

充足。另外，维生素与高蛋白的摄入有助于保持良好的眼部健康和预防眼病，增强身体免疫力，可以多吃富含维生素与蛋白质的食物：瘦肉、蛋白质、动物肝脏、牛奶、鸡蛋等。

此外，在户外赏雪时建议佩戴可防风与隔离紫外线的防护眼镜，在保证防风效果的同时，一定需要考虑透气性，否则镜片容易起水雾，选购眼镜一定要认准“UV400”或“100%UV”防紫外线标识。如果出现严重的眼部不适或疾病，应及时正确处理，严重者应该到医院作进一步检查治疗。

据上游新闻

坐着站着躺着 哪个姿势最伤腰？

无论站着还是坐着，姿势前倾时腰椎的负荷都会大大增加

“医生，快帮我看看，我的腰痛死了。”32岁的重庆市民小蒋是一名办公室白领，需要长时间坐在电脑前工作。最近一段时间，小蒋发现自己的腰经常酸胀疼痛，尤其是久坐之后，不适感更加明显。他去药店买了一些膏药来贴，也去按摩店按摩过几次，每次症状都可以稍微缓解，但是没多久又复发，反反复复。终于，小蒋疼得受不了了，不得已请假去医院检查，才发现自己得了慢性腰肌劳损。

很多人都和小蒋一样有腰痛的烦恼，而腰痛已经成为全球致残首因。坐着、站着、躺着，哪个姿势最伤腰，你知道吗？



腰痛已成为全球致残首因

你的腰还好吗？久坐不动、女性生理期、体力劳动、剧烈运动……这些都是腰痛的诱因。腰痛很普遍，以致让很多人忽视了它的严重性。《柳叶刀》上一篇涉及165项研究的综述显示，腰痛已经成为126个国家损失健康寿命的主要杀手，全球致残的首要因素。而且随着年龄的增长，腰痛的发生率也不断增加，其中40~69岁人群的腰痛发生率为28%~42%。

在我国，近八成的人一生中就可能遭遇腰痛，尤其是65~69岁的人群发病率最高。那么，具体来说，腰痛与哪些因素有关呢？据重庆市九龙坡区中医院骨科主治医师廖仁飞介绍，临床上，根据腰痛的时间来判断腰痛的诱因是常见的方法：

①如果早上不痛，越到傍晚痛得越明显，可能是腰椎间盘突出引起的；②如果早上起床时最痛，经过活动之后疼痛逐渐缓解，可能是风湿免疫病；③如果连睡着了都痛，甚至被痛醒，可能是骨质疏松或骨癌；④如果腰痛发生与时间无明显关联，可能是脏器问题，比如肾脏及输尿管疾病、慢性盆腔炎等。

廖仁飞表示，腰痛的发病机制其实很复杂，如果腰痛反复发作，或者突发剧烈的疼痛，建议去医院明确病因。

◆平躺时，压力最小 “我不坐，我躺总行了吧？”事实上，虽然平躺的时候对腰椎的腰力最小，但是世界卫生组织曾提出过一些定义，活动强度低于1.5MET（能量代谢单位）的肢体活动都算久坐。而我们常见的躺着看电视、睡觉、坐着看电视、打字、坐汽车等等都是低于1.5MET。所以哪怕躺着也算另一种“久坐”。其中，尤其是葛优躺，虽然很舒服，但是对腰的伤害却是致命的！葛优躺的姿势，会使腰椎呈悬空或屈曲状态，没有承托力，同时颈椎前屈，身体中轴线后移，腰部就会酸痛、疲劳，久而久之，就可能出现腰肌劳损、腰椎间盘突出、脊柱畸形等问题。

◆站立时，压力增大 站立的时候，腰椎的负荷约为100kg左右，尤其是对于体重超标的人来说，久站对腰背的损伤更大，除了容易导致下肢关节损伤，还可能引起下肢静脉曲张等周围血管病变问题，甚至可能伤害心脏。多伦多大学的一项研究曾发现，长期站立工作的人比坐着工作的人，患心脏病的风险女性增加80%，男性增加39%。

◆坐着时，压力最大 久坐不动，比久站不动让腰椎承受的压力更大。原因是久坐的时候，身体的重量主要集中在椎间盘上，容易导致椎间盘突出。背部肌肉长时间拉伸也容易疲劳，引发腰肌劳损。正确的坐姿应该是保持髋关节和膝关节呈90度，靠背垂直，或者在腰部的位置加一个小靠垫，让脊柱保持正常的生理曲度，而且每隔1~2小时改变下坐姿。

腰痛了，我们该怎么缓解

经常出现腰痛，或者经常久坐久站的人群，廖仁飞建议通过以下几个方面预防或缓解：

★加强锻炼 适当加强锻炼有利于腰痛恢复，如果是腰痛的前两天，可以减少活动，之后如果没有特别的不适，可以逐渐恢复日常的活动量，2~3个星期后可进行有氧运动或肌肉锻炼。

★忌久坐久站久躺 切忌久坐久站久躺，要劳逸结合，每坐一小时就站起来活动一下，也不要长时间躺着玩手机、看书等。此外，坐的时候要注意调整正确的姿势，椅子调到合适的高度，使双腿屈膝90°，大腿与地面平行。另外，不要跷二郎腿。

★睡觉不能随便 卧具和睡姿也有讲究，尽量选择软硬适中的床垫，躺在上面腰部没有明显下陷。不要长时间仰睡，侧躺可以稍微减轻腰部的压力，侧躺时，最好在腿部夹住一个枕头。

★锻炼腰背肌力量 进行腰背肌功能锻炼，比如小燕飞、臀桥等可以增强腰背肌力量的锻炼方法。

腰部位于人体的中部，对于个人的体态和健康有着重要的影响，日常生活中我们一定要多注意保护自己的腰部，不要等到腰痛了才后悔莫及哦！

据上游新闻

坐、站、躺哪个姿势最伤腰

姿势不当与腰痛紧密相关，不同的姿势，对腰椎的压力不同。美国医学博士纳切森曾发表在SPINE杂志的文章用一张图表现了不同姿势的腰部受力。其中平躺的时候腰椎负荷最小，25kg左右，侧躺和站立时腰椎负荷分别为75kg和100kg左右，坐姿时上身直立腰椎负荷为140kg左右。需要注意的是，无论站着还是坐着，姿势前倾的时候，腰椎的负荷都会大大增加。

◆坐着时，压力最大 久坐不动，比久站不动让腰椎承受的压力更大。原因是久坐的时候，身体的重量主要集中在椎间盘上，容易导致椎间盘突出。背部肌肉长时间拉伸也容易疲劳，引发腰肌劳损。正确的坐姿应该是保持髋关节和膝关节呈90度，靠背垂直，或者在腰部的位置加一个小靠垫，让脊柱保持正常的生理曲度，而且每隔1~2小时改变下坐姿。

◆躺着时，压力最小 “我不坐，我躺总行了吧？”事实上，虽然平躺的时候对腰椎的腰力最小，但是世界卫生组织曾提出过一些定义，活动强度低于1.5MET（能量代谢单位）的肢体活动都算久坐。而我们常见的躺着看电视、睡觉、坐着看电视、打字、坐汽车等等都是低于1.5MET。所以哪怕躺着也算另一种“久坐”。其中，尤其是葛优躺，虽然很舒服，但是对腰的伤害却是致命的！葛优躺的姿势，会使腰椎呈悬空或屈曲状态，没有承托力，同时颈椎前屈，身体中轴线后移，腰部就会酸痛、疲劳，久而久之，就可能出现腰肌劳损、腰椎间盘突出、脊柱畸形等问题。

中国体育彩票排列3
第23017期开奖公告

本期开奖号码：1 7 2

中国体育彩票排列5
第23017期开奖公告

本期开奖号码：1 7 2 0 4

中国体育彩票7星彩
第23008期开奖公告

本期开奖号码：2 8 3 2 7 8 11

重庆市体育彩票管理中心2023年1月17日