



每日科普

建立科学认知 走出“骨刺恐惧”

近年来,随着人口老龄化程度不断加深,骨刺检出率持续攀升,让不少人感到惶恐,这种担忧源于对骨刺二字的误解。其实,骨刺的形成是人体骨骼在长期受到异常应力刺激后,一种自我保护的代偿性增生反应,其本质是骨骼为了适应环境变化而做出的一种适应性改变,无需对其过度恐惧。

骨刺产生的“幕后推手”

骨刺的医学命名为“骨赘”,指的是在椎体周围缓慢形成的骨性增生组织,绝大多数骨赘是表面相对光滑的骨性突起。

其形成的最主要原因是随着年龄的增大,椎间盘的水分逐渐流失,韧带逐渐老化松弛导致脊柱的稳定性失衡,为了弥补这种不稳定,相邻椎骨之间的连接,减少异常晃动;人体骨骼和关节长期处于不符合生理规律的姿势或活动状态时,也会刺激骨骼产生适应性增生;慢性炎症刺激是引起骨赘生长的重要因素之一,但与单纯因退变或力学负荷异常形成的骨赘不同,这类骨赘的出现往往伴随着明显的小关节疼痛、僵硬和活动受限。

治“因”而非除“刺”

骨赘本身并不会引发疼痛,只有当它压迫到周围的神经、血管或软组织时,才会出现症状。因此,骨赘是否需要治疗,关键在于其是否引发了症状,及其严重程度。而治疗的核心是解决引起骨赘生长的根源问题,以及它所造成的症状。

如果骨赘引发的症状较轻,建议采取推拿、按摩、针灸等物理治疗减缓疼痛,同时指导患者进行针对性的肌肉训练,减少骨赘进一步生长;调整生活方式,避免长时间处于同一固定姿势,选择低冲击、对脊柱压力小的运动进行长期坚持。如果疼痛和炎症比较明显,可以在医生的指导下使用药物治疗。

当骨赘压迫神经出现进行性加重的麻木、无力,或保守治疗3~6个月后症状仍无改善时,可以考虑手术治疗。

如何保持骨骼健康

日常生活中需注意保持正确姿态,避免跷二郎腿、弯腰驼背;推荐日常进行游泳、慢跑、快走、打太极、瑜伽等低冲击运动维持骨骼和关节健康;保持合理的体重,减少脊柱受到的压力;饮食上多摄入高钙、高蛋白、低脂食物。

骨刺是骨骼在退变与力学失衡或慢性炎症刺激下的“求救信号”,读懂它,在动态调整中实现生命的和谐。

重庆市云阳县中医院骨科 方伟

专家点评

这篇科普文案的核心价值在于“重塑认知+引导行动”,不仅适合广泛读者了解骨骼知识,也能帮助患者正确看待检查结果,具备科学性、趣味性及可读性,是一篇值得推送优秀科普文章。

重庆市云阳县中医院 陈林

抓紧晒太阳 明晚雨又来

3月11日白天,重庆各地多云到晴,温暖阳光持续发力,大部分地区气温超过了23℃,最暖和的奉节达到了27.2℃。

根据重庆市气象台预计,未来两天重庆各地仍将持续晴到多云的好天气,最高气温将继续攀升至28℃。不过,从13日夜间开始,重庆将有一次降温降雨天气过程,雨量小到中雨,局地大雨。

天气预报

今天:各地晴间多云,气温5℃~27℃;中心城区晴间多云,气温13℃~25℃。明天:各地晴间多云,气温5℃~28℃;中心城区晴间多云,气温14℃~27℃。

后天:中西部及东北部地区阴天有降雨或雷雨,雨量小到中雨,局地大雨(25~30毫米),东南部地区多云转阴天,气温6℃~23℃;中心城区阴天转降雨,气温13℃~21℃。

上游新闻-重庆晨报记者 石亨



舌头不仅能让人品尝到酸甜苦辣,还是一面健康的镜子。中医认为“心开窍于舌”。舌头血管极其丰富,又与心脏联系密切,无论是心血运行情况,还是体内是否有湿、痰、瘀,都会先在舌上露出端倪。中国中医科学院西苑医院心血管科主任医师刘玥为大家解读舌头是怎么透露心血管状况的,并教你养舌护心的方法。

心血管好不好 看舌就知道

这3个舌象暗示血管有隐患

3种舌象暗示血管疾病

中医诊疗中,医生会通过观察舌体、舌质、舌苔及舌下静脉,探查患者体内气血运行、津液代谢情况,从而了解其全身血管状态。刘玥表示,通常,以下3种舌象可能暗示血管隐患。

1. 舌色紫暗,或有瘀点瘀斑

具体表现为整个舌头发紫或暗红发乌,局部可见紫色斑点,可能暗示血行不畅、有瘀血倾向。舌体毛细血管网密集,气血运行不畅时,其颜色会由淡红变为紫暗。全身循环层面,常与血管血流缓慢、黏稠、管腔狭窄、弹性差等密切相关。

有这类舌象者,建议饮食要控油盐糖,戒烟限酒;每周至少进行150分钟中等强度运动,如快走、骑行、打八段锦、打太极等;保持情绪稳定与规律作息。

2. 舌下脉络迂曲怒张

舌下脉络的粗细、颜色、曲张变化,常早于舌面颜色改变,是分析气血运行情况的窗口。让舌尖顶着上腭,若舌下两条青筋明显粗大、弯曲,甚至偏紫黑;周围可见细小网状血络,提示血液循环,意味着静脉回流不畅、循环拥堵,与动脉硬化倾向、高血压、高血脂症密切相关。

有这类舌象者,建议平时避免久坐,每坐40~50分钟,就起身走3~5分钟;晚上可尝试抬高下肢一段时间,并用温水泡脚;注意体重管理,戒烟限酒;规律睡眠,合并打鼾或憋醒者需筛查睡眠呼吸障碍。

3. 舌苔厚腻

表现为苔层糊在舌面,细密、发黏,就像抹了油,颜色呈白色或黄色。舌苔是胃气上蒸而生,痰湿上泛就会表现为厚腻苔,这与消化道疾病、高血脂、脂肪肝、代谢综合征有关。

有这类舌象者,建议清淡饮食,少油少糖,适量多吃蔬菜、全谷物和含优质蛋白食物,晚餐吃七分饱,睡

前3小时不大吃大喝;每周进行有氧和力量训练;规律作息,帮助代谢“去油腻”。

健康的舌头是什么样

正常的舌象为舌体不胖不瘦,色红舌、苔薄白,干湿适中,舌体灵活,舌下静脉不粗不曲。生活中,我们可通过一分钟镜前自检来观察舌象。检查前30分钟,不要喝咖啡、可乐和牛奶,避免吃色重或油重的食物,以防染苔误判。

观察时,要在日间自然光线下或白色日光灯下,不用彩色灯;自然张口,舌头轻伸、放松,每次别超过10秒,否则舌头颜色会被憋得失真。可采用“3+1观测法”,先后观察舌尖、舌中、舌根,再把舌尖顶上腭,看舌下两条粗静脉是否异常。镶牙、残齿可能造成局部苔偏厚、舌边有齿痕,需结合全身症状综合判断。

需要注意的是,舌象的变化并非孤立存在,而是与患者的全身症状、脉象等相互关联。舌诊作为一种辅助诊断手段,其有效性依赖于医生的经验和技能。因此,看舌辨病是一项专业的诊断技能,自己看舌头时不要轻易对号入座,乱下诊断。要是觉得舌象异常,务必及时就医,请专业医生判断。

养舌护心做好5件事

舌苔上有着人体最密集的微生物群落,其中细菌占主导地位。在健康状态下,这些微生物相互制约、协同共生,维持着一种精妙的平衡。当连续熬夜、饮食不节或口腔卫生状况差时,有害菌大量繁殖,除了引发口臭、龋齿、牙周炎等口腔问题,还可能为全身性疾病埋下隐患,心血管病就是其中之一。养舌护心,可以这样做:

1. 清洁口腔,清除“危险分子”

每天早晚用软毛牙刷,采用巴氏刷牙法认真刷牙,时间不少于3分钟,确保清洁

到每颗牙齿。还可用软毛牙刷或专用的刮舌板,由舌根缓慢轻柔刮向舌尖,这样做能有效清除口腔内的食物残渣与细菌。

2. 规律作息,心脏得以修复

长期熬夜会打乱生物钟,导致内分泌失调,进而影响舌苔菌群平衡,使有害菌有机可乘。每晚尽量保证7~8小时的高质量睡眠,让包括心脏在内的身体器官得到充分修复。

3. 合理饮食,少碰高脂高盐

减少高糖、高脂肪、高盐食物的摄入,多吃新鲜蔬果、全谷物、优质蛋白质,既能维持口腔微生态稳定,又有助于减轻心血管负担。

4. 适度运动,优化菌群结构

每周坚持150分钟以上的中等强度有氧运动,可促进血液循环、增强心肺功能、调节免疫系统。

5. 释放压力,避免焦虑紧张

精神压力过大不仅会影响心血管系统,还会改变口腔环境,引发菌群失衡。生活中要学会舒缓情绪,压力大时通过冥想、深呼吸等宣泄情绪,放松身心。

据生命时报



刊登 13018333716 热线 15023163856

重庆两江新区劳动争议仲裁委员会公告... 重庆两江新区劳动争议仲裁委员会公告... 重庆两江新区劳动争议仲裁委员会公告...

重庆两江新区劳动争议仲裁委员会公告... 重庆两江新区劳动争议仲裁委员会公告... 重庆两江新区劳动争议仲裁委员会公告...

大足石刻文化城CS02-08-004/01、CS02-03-008/01地块详细规划修改公告... 为响应国家盘活存量资产、推进城市更新及重庆优化土地供给的政策...

重庆师范大学沙坪坝校区学术交流中心空置门面招租... 重庆师范大学沙坪坝校区学术交流中心位于沙坪坝二峡广场,对面为丽苑酒店和金沙天街...

中国体育彩票排列3第26060期开奖公告... 本期开奖号码:118... 中国体育彩票排列5第26060期开奖公告... 本期开奖号码:11800... 中国体育彩票超级大乐透第26025期开奖公告... 本期开奖号码:03 15 24 28 29+03 07

重庆两江新区劳动争议仲裁委员会公告... 重庆两江新区劳动争议仲裁委员会公告... 重庆两江新区劳动争议仲裁委员会公告...