

找把椅子来练腰

亚洲体育健身教练协会技术总监、教练满足 今天教的方法重在加强脊柱的核心力量，即如何让我们的脊柱在很正常的中立位去运动，这个很重要，可以从根源上预防腰部的疼痛，包括腰部的一些损伤。

方法很简单，在家里或办公室找一把椅子，坐好，注意要把整个骨盆保持中立位坐直，然后抬起一侧腿，这个时候发现腹部收紧，小肚子会自动收紧，如果可以的话可以把手打开，这个练习不光是腰部，还有我们的核心腰腹。练的时候腰不要往后仰，要挺起来，这实际上是教大家保持正常的一个中立的位置。这个动作很简单，坐着就可以练习。上班族累的话可以这样来练习一下。

小贴士

1、很多人喜欢往后仰，这样很舒服，但不利脊椎健康。腰椎的曲线度是微微往前倾的，如果过于往后，整个腰部肌肉就会更紧，腰椎幅度会更大，压迫会更多。

2、不少小区里都有转腰的器械，很多中老年人会上去转转，如果说腰部没有问题，适当的活动是可以的，但它对腰部的效果不是最好的。该运动用力大小很难控制，所以对腰椎的压力会有一些，练腰椎，我们建议大家用慢慢静态的和舒缓动作比较好。

多吃黑色食物

北京广安门医院营养师王宜 常有人说，腰疼了，补补肾，买个猪腰子吃吃，这有道理吗？在我们食疗方法上，补肾治腰疼是比较有效的。补肾它是从内向外整个调动全身的免疫系统。食物补肾，简单地说，就是多吃黑色的食物。黑人肾，可以补肾，然后可以强壮我们的腰部。黑色的食材常见的有黑芝麻、黑豆、黑木耳、乌鸡、鳝鱼、甲鱼、黑枣、黑加仑、蓝莓等。

推荐菜谱 黑美丽（蒸鳝鱼）

主要原料 鳝鱼、香菇、鸡蛋、葱、姜、蒜。

方法 将切好的鳝鱼倒入料酒、葱姜蒜和盐腌制，半个小时后，将蛋液打散也倒进去，香菇切末，放在一起搅拌均匀，然后上锅蒸15分钟，出锅后放香油及胡椒粉。

小贴士

有的人一提补肾就是吃腰子，或者说有的人都不知道自己肾需不需要补，就肯定吃腰子好，这有点太偏激了。食补的原则是食材购买要考虑方便，品种也要丰富。

此文系央视等单位与本报共同发起“守护财富——100天健康大行动”公益活动节目文字精编稿。

您是不是经常感觉腰疼？您想不想知道它是怎么引起的？什么动作能缓解腰疼？什么美食能让您忘掉腰疼？本期《为什么我总腰疼》将请多位权威专家，从病因、预防、饮食、运动等多方面来介绍腰疼的防治知识。



为什么我总腰疼

哪些生活习惯损害腰肌？

以下是四种常见的生活习惯，哪些易造成腰肌劳损呢？

A、提重物时，直接弯腰搬起；B、提重物时，使重物贴近腹部，两腿微微下蹲抱起；C、取高处东西时，垫脚尖；D、取高处东西时，登梯子。

李峰教授解释说：

A不妥当，易造成损害。B动作正确。我们使唤腰的时候，第一个原则就是协同用劲，不要光让腰使劲，A在搬重物的时候，只是凭着腰的劲把它拉起来，而且重物离身体的重心很远；使劲的时候，应该是物体离身体重心越近越好，这样虽然全身觉得累一些，但发生劳损的几率少得多，所以B是正确的；

C不宜，易造成损害。D动作正确。当我们踮脚尖取东西的时候，整个把身体尤其脊柱是拉长的，拉长的情况下就易出问题，只有脊柱之前准备好了，一个一个做实了，力的方向很准的时候就不容易出问题，所以踏踏实实费点劲，搬个梯子或东西过来，垫好了，这个时候安全一些。



小贴士

1、对于腰来说，第一个容易引起腰损伤的，是长期坐姿不正，所以首先应矫正自己坐姿，让脊柱正着，不要长期倾着，这样对腰有保护作用。

2、第二就是要学会让腰放松，比方说搬东西活动的时候，尤其打球如篮球、足球、羽毛球什么的，预先先把腰活动开，这时候腰在肌肉已经活动开的情况下不容易损伤，也不容易导致慢性劳损。

简单易学的腰背肌锻炼法

北京世纪坛医院副院长徐建立 防腰疼，我们特别强调腰背肌的锻炼，腰背肌锻炼有几种方式，第一种方式：人仰卧着，双膝弯曲，两个脚撑在床上。两个肘撑在床上，腰慢慢向上挺，到最高点时维持一下，慢慢放下，每天做，坚持做20-30分钟。分几次都可以。这种方式中老年人基本可以接受。

下面这种方式适合年轻人。人趴在床上，把两个手放在脑后，下肢不动，刚开始练的时候，可以让家人配合一下，压一下腰部，头和胸部上身向上挺。下一步就可以上边不动，下边动。每天晚上睡觉以前、早上起来以后做个十几分钟。



图为徐建立(右一)在指导观众演示第一种腰背肌锻炼法。

搓背远离腰疼

北京广安门中医院针灸科主任医师黄石奎 中医认为，穿露脐装、睡凉地、涉水等，易导致寒气在体内堆积，到中年时慢慢引起腰疼，这叫寒湿腰疼；还有一种叫淤血腰疼，年轻人扭一下，拧一下，不去看，但是中医认为有些淤血积压在里面，慢慢也会引起腰疼；此外50岁以上的人，都或多或少肾有点亏，肾亏，腰自然就会疼痛。

人的腰背部有上枢、命门、气海枢、大肠枢等很多穴位，这些穴位，对中医保健，包括中医肾亏还有淤血型腰疼都很有效，针灸、按摩、拔罐都可以。

腰背两侧有膀胱经，我们可以在背部沿着膀胱经来搓，效果不错。把两个手掌放在两侧，上下搓，一上一下算一次，这样每次做，四十五次是一组。四十五次以后，用锤头也行，用巴掌也行，拍打一下，打完以后人觉得很轻松。

小贴士

1、急性腰痛必须及时治疗，适度休息。急性腰痛如果治疗不彻底，会成为慢性腰疼，易反复发作。

2、慢性腰疼要保暖。夏天吹空调、电风扇一定要注意，室温不能调得过低，也不要正对着出风口。

年近半百的迟阿姨近三个月来总感觉一侧腰疼，而且越休息反而越疼。迟阿姨认为是自己老了，才腰疼。35岁的史先生有时候早晨起床之后，特别是周末起得稍晚一点，比如睡到十点左右一起床，腰就感觉特别酸。坐办公室的晶晶女士，常常是一上午、一下午坐那不动，一天下来感觉又酸又疼。

腰疼男女老少都可能，感觉也不一样，那引起的原因一样吗？严重性又有多大呢？

腰疼：多由腰肌疲劳引起

北京中医药大学教授李峰 腰疼这个症状在生活中非常常见，据有关统计，一人一生大概有百分之七八十都觉得腰疼，在某一阶段，至少有百分之二三十的人会觉得腰疼。

从医学角度来讲，腰疼是一个症状，风湿、内风湿、肾病等很多病都可引起，女性盆腔炎、男性前列腺炎也会引起腰疼。除此外，一个常见的原因就是腰肌劳损，通俗的说就是腰肌的疲劳。

腰肌是人非常劳累的一块肌肉，它维持整个人体直立的动作。腰非常疲劳的时候，肌肉会痉挛，血供应会不足，易导致人体产生的垃圾运不出去，这样形成一个炎性的刺激，肌肉会僵硬，形成小的结节、条索。如果反复发作，就形成了慢性的腰肌劳损。所以由劳致损，损实际上代表有病了。