



四川省医学科学院
四川省人民医院

健康资讯电子期刊



本期话题：

- “世界骨质疏松日”专题相关
- 颈椎病的预防
- 中医养生专题
- 适量运动舒解压力

2011 年 10 月刊



目 录

- 1、 向你的骨骼投资
- 2、 骨密度检查方法简介
- 3、 哪些人需要做骨质疏松检查？
- 4、 骨质疏松的营养调养原则
- 5、 骨质疏松的推荐饮食
- 6、 运动治疗骨质疏松
- 7、 合理补钙
- 8、 颈椎病的易患因素
- 9、 颈椎病的常见预防措施
- 10、 秋季中医养生
- 11、 男性的中医养生原则
- 12、 适量运动舒解压力



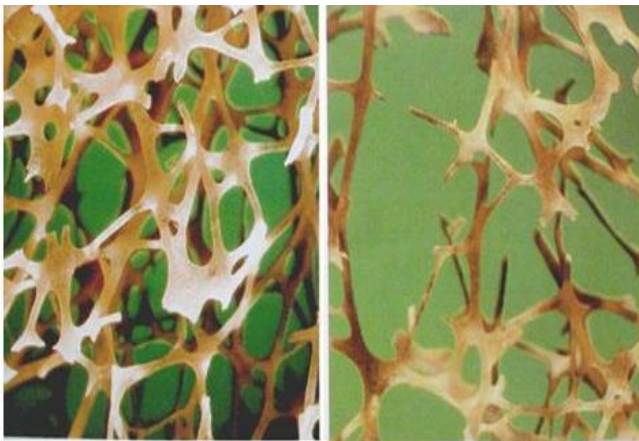
向你的骨骼投资

——世界骨质疏松日简介

每年10月20日是世界骨质疏松日,其宗旨是为那些对骨质疏松症防治缺乏足够重视的政府和人民大众进行普及教育和信息传递提供非常重要的焦点信息。现在世界骨质疏松日这一天的活动成为了世界上举足轻重的全球健康盛会。

世界骨质疏松日从1998年至今,每年开展骨质疏松日全球活动均发布一个开展主题,以达到全球统一行动,取得更好实效。如1998年的主题“政府行为”,引起政府对防治骨质疏松症的重视和支持;1999年的主题是“早期诊断”;2000年至2004年的主题是“向你的骨骼投资”。虽然几年来同一主题,每年宣传重点各异,但总目标是一致的,提高个人预防意识,不定期刊登各成员国骨质疏松组织开展骨质疏松日活动的情况和经验,互相交流。

中国老年学学会骨质疏松委员会从1997年以来,一直积极地参与和支持这项活动。每年10月20日均在全国各地开展活动,组织全国各省、市骨质疏松学会及医务人员、骨质疏松患者积极参与,开展宣传活动。



正常骨骨小梁

疏松骨骨小梁

随着人们生活水平的提高,加快了社会老龄化进程及人口寿命的增长。现在,我国老年人口为1.34亿,占世界老年人口的1/5。1999年,我国60岁以上人口占总人口比重达10%,到2000年,65岁以上人口占总人口比重达7%,并且老年人每年以3.2%的速度增加,这表明我国已进入老龄社会。根据2000年我国人口普查的数据,按中国骨质疏松诊断标准,大约有8800万人患有骨质疏松症。

骨质疏松症是中老年人的常见病、多发病,严重地危害老年人的健康,已成为当今世界广泛关注的严重社会问题之一。向你的骨骼投资,加强骨质疏松的宣传教育,使全社会认识到骨质疏松的普遍性和危害性,使广大的骨质疏松患者能够早期发现,早期诊断,以便得到及时治疗,最大限度地减少骨质疏松对中老年人的危害。

我国近15年来,骨质疏松诊断、治疗、预防及基础研究方面取得了很大的成绩。我们坚信,经过骨质疏松日广泛的宣传活动及讲习班的深入学习,必将会进一步提高全社会对骨质疏松的防治意识及医务人员防治骨质疏松的水平,为我国骨质疏松防治工作的发展做出积极贡献。

每年10月20日这一天希望全国骨质疏松界的同道们,可以有创意地组织各种各样的益于预防骨质疏松的活动。



骨密度检查方法简介



骨密度可反映当前骨代谢状况，是诊断骨质疏松症的主要手段，对预测发生骨折的危险性有重要意义。检查骨密度常采用物理学检查方法。目前，骨密度检查主要有以下几种：

- (1) **X 线平片**：一种经典简便的定性检查方法。X 线平片可以反映骨大体形态的变化，确定有无骨密度变化和骨折。该检查可以确诊严重的骨质疏松，腰椎有无压缩性骨折，但只能看影像。且当骨量丢失在 30% 以上时才能显示出变化，轻微的骨质疏松无法诊断，也没有定量和预测骨折危险的功能。
- (2) **单光子骨密度仪检测 (SPA)**：SPA 采用单光子骨吸收方法进行骨密度测量，是国内一般医院常用的检测骨密度的仪器。它的优点是测量方法简便、花费小。其缺点是因为只有一个能量光子(单光子)，检测部位仅限于四肢骨，特别是四肢远端如前臂的桡骨远端，而对躯干特别是易于发生骨质疏松的腰椎和髓骨不能检测。
- (3) **双能 X 线吸收法 (DEXA)**：双能 X 线骨密度检测方法是目前国内临床推荐使用的方法，该仪器可以检测全身骨密度，特别是腰椎和股骨易发生骨质疏松的部位，自动定量分析，骨钙丢失 2% 即可检测出来。DEXA 具有敏感性高、精确性和准确性好、费用低、对患者辐射剂量低等优点，被公认为骨密度定量分析的“金标准”。
- (4) **超声骨密度仪检测**：超声骨密度检测仪的优点是操作简单，无放射性，精密度高，而且用时短、价格便宜，灵敏度高，在发达国家已被广泛应用于临床。目前临床应用的超声骨密度仪主要测量脚的跟骨。由于跟骨部分多为疏松骨，通过检测此部分，就能反映全身有无骨质疏松。其不足之处在于它只能检测跟骨，不能直接了解腰椎和股骨部分的骨密度及预测骨折的危险度。
- (5) **定量 CT (QCT)**：定量 CT 是惟一种可分别评估皮质骨及松质骨密度的定量方法，测量的是真正的体积 BMD，不受骨体积大小的影响，可以得到骨的大小、形态等几何参数，对反映骨丢失和治疗反应更敏感。不足之处是放射量大，测量受椎体脂肪影响，测得的 BMD 值比实际要低。但 CT 机设备昂贵，检查费用较高。



哪些人需要做骨质疏松检查？

骨质疏松是一种“无声无息的流行病”，人们不容易发觉，它包括原发性骨质疏松和继发性骨质疏松。原发性骨质疏松在老年人和绝经妇女代谢性疾病中发病率最高，而继发性骨质疏松涉及到患病的情况最多。因此，做到早诊断、早治疗，预防骨折并发症，体现预防为主方针，非常重要。有下面几种情况的人，均应该做骨质疏松检查：

- (1) 围绝经期和绝经后妇女：我国的妇女平均绝经年龄在 49 岁。所谓围绝经期是指在绝经期 45 岁左右。这两个时期的妇女是骨质疏松发病率最高的人群，绝经后，体内雌激素水平迅速降低，骨量大量丢失而发生骨质疏松。绝经后骨质疏松发病率可高达 50% 以上，并随年龄增加而增高，绝经 20 年以上者可高达 70%。
- (2) 中老年人群：随着年龄增加，骨骼发生退行性变，骨质疏松是一种表现形式。当有不同程度的腰、背、腿等部位疼痛和不适时，就应该做一下骨密度检测。
- (3) 容易合并骨质疏松的疾病，主要有：
 - ①肾脏疾病：慢性肾炎、肾功能不全、尿毒症。
 - ②糖尿病：特别是Ⅱ型糖尿病。
 - ③甲状腺疾病：甲亢和甲减。
 - ④慢性胃肠炎、胃次全切除者。
 - ⑤肝病：慢性肝炎、肝硬化。
 - ⑥卵巢早衰：早闭经或卵巢切除。
 - ⑦类风湿性关节炎。
 - ⑧长期应用皮质激素：因其他病用皮质激素治疗，特别是器官移植的人。
 - ⑨长期过度饮酒者：出现骨痛，为预防出现股骨头坏死，应早日戒酒。
 - ⑩肾上腺疾病：主要是肾上腺皮质功能亢进，也叫库欣综合征。





骨质疏松的营养调养原则

在日常营养摄入中,钙、磷和蛋白质是骨质重要组成成分,钙在许多食物含量较低,牛乳及其制品饮食常不能满足人体需要。对于骨质疏松患者的营养调养需要掌握的主要原则简述如下:

- 1、**合理补钙** 多吃富含钙食物,每天补钙剂 500~1000mg。
- 2、**注意钙磷比值** 钙磷比值应以 1~1.5: 1 为好。
- 3、**充足微量元素** 补钙同时,补微量元素锌比单纯补钙效果好。
- 4、**补充脂溶性维生素** 活性维生素 D3 对骨健康作用是双重的,补充足够维生素 D,不仅可以提高骨密度,也可提高骨强度。
- 5、**适量蛋白质** 蛋白质不足可能是导致儿童出现骨骼生长迟缓和骨质量减少的重要病理学因子。

● 适宜摄入的食物:

- 1、主食及豆类的选择:豆类及豆制品、面筋、大米、花生等。
- 2、肉、蛋、奶的选择:牛奶、鱼类、虾蟹、青鱼、鸡蛋、红肉、虾米等。
- 3、蔬菜的选择:油菜、胡萝卜、青椒、西红柿、西兰花、黄瓜、西芹等。
- 4、水果的选择:苹果、香蕉、猕猴桃、橘子等。

● 饮食禁忌要点

1、不能吃得过咸。

吃盐过多,也会增加钙的流失,会使骨质疏松症症状加重。在实验中发现,每日摄取盐量为 0.5 克,尿中钙量不变,若增加为 5 克,则尿中钙量显著增加。

2、不能多吃糖。

多吃糖能影响钙质的吸收,间接地导致骨质疏松症。

3、要注意适量摄入蛋白质,但不能过多。

摄入蛋白质过多会造成钙的流失。根据实验发现,妇女每日摄取 65 克蛋白质,若增加 50%,也就是每日摄取 98 克蛋白质,则每日增加 26 克钙的流失。

4、不宜喝咖啡。

嗜好喝咖啡者较不喝者易流失钙。实验发现,一组停经妇女患有骨质疏松症的患者中,有 31%的人每天喝 4 杯以上的咖啡;而另一组骨质正常者中只有 19%的人每天喝 4 杯以上的咖啡。

5、不能长期饮浓茶。

茶叶内的咖啡因可明显遏制钙在消化道中的吸收和促进尿钙排泄,造成骨钙流失,日久诱发骨质疏松。

6、不宜用各种利尿药、抗癫痫药、甲状腺旁素、可的松一类药物。

这些药物可直接或间接影响维生素 D 的活化,加快钙盐的排泄,妨碍钙盐在骨内沉淀。因此,骨质疏松症患者必须严格禁止使用上述药物。如因别的疾病需要用,也必须在医师的指导下用药。



骨质疏松的推荐饮食

骨质疏松症是一种以低骨量和骨组织微结构破坏为主要特征，导致骨质脆性增加和易于骨折的代谢性骨病。骨质疏松的临床表现为：骨痛和肌无力；身材缩短；骨折等。发生骨质疏松后，进行正规的药物治疗不仅可以改善腰酸背痛的症状，还可以减少发生骨折的危险，最大限度地提高生活质量。同时合理的膳食营养也会帮助患者改善症状，下面是几个骨质疏松的食疗方法，以供大家参考。

● 黄豆猪骨汤

原料：鲜猪骨 250 克、黄豆 100 克。

制法：黄豆提前用水泡 6-8 小时；将鲜猪骨洗净，切断，置水中烧开，去除血污；然后将猪骨放入砂锅内，加生姜 20 克、黄酒 200 克，食盐适量，加水 1000 毫升，经煮沸后，用文火煮至骨烂，放入黄豆继续煮至豆烂，即可食用。每日 1 次，每次 200 毫升，每周 1 剂。

营养说明：猪骨汤中的钙质含量虽然不高，但由于含有较多的骨胶原，对骨骼的生长有补充作用。黄豆含黄酮甙、钙、铁、磷等，有促进骨骼生长和补充骨中所需的营养。此汤有较好的预防骨骼老化、骨质疏松作用。



● 清炖鲤鱼



原料：鲤鱼 750 克，香菜 15 克。

制法：鲤鱼去鳞、腮、内脏，洗净后，加葱末、姜末、香菜末、料酒和盐稍腌片刻；在锅里加适量清水，将鱼煮至汤白肉烂，加醋少许，即可食用。

营养说明：鲤鱼的蛋白质不但含量高，而且消化吸收率可达 96%，并能供给人体必需的氨基酸、矿物质、维生素 A 和维生素 D；同时鲤鱼的脂肪多为不饱和脂肪酸，能很好的降低胆固醇，可以防治动脉硬化、冠心病，因此，多吃鱼可以补钙也能健康长寿。

● 紫菜鸡蛋汤

健康是人生的最大**财富**

健康体检中心 · 健康管理中心

2011 年 10 月刊



原料: 鸡蛋 100 克, 紫菜(干)30 克

制法: 鸡蛋磕入碗中, 充分打匀; 汤锅置火上, 倒入 1000 克清水, 煮开后将鸡蛋均匀地倒入锅内; 开锅放入紫菜煮片刻, 加入适量盐、味精, 淋香油, 撒香葱即可盛出。

营养说明: 鸡蛋的营养丰富, 含有蛋白质、脂肪、卵黄素、卵磷脂、维生素和铁、钙、钾等人体所需要的矿物质。紫菜含有丰富的钙、镁、锌等矿物质, 对骨质疏松者是营养又容易获取的家常菜肴之一。

● 虾皮豆腐汤

原料: 虾皮 50 克, 嫩豆腐 200 克。

制法: 虾皮洗净后泡发; 嫩豆腐切成小方块; 加葱花、姜末及料酒, 油锅内煸香后加水烧汤。



营养说明:

虾皮每 100 克钙含量高达 991 毫克, 豆腐含钙量也较高, 虾皮与豆腐的蛋白质含量可以互补, 提高蛋白质的吸收率, 常食此汤对缺钙的骨质疏松症有效。



运动可以“治疗” 骨质疏松

运动是防止和延缓骨质疏松的有效措施。对于年龄小于35岁的人，运动能进一步促进骨骼的生长、坚实，使骨骼达到较理想的峰值水平。对于40岁以后的中年人与60岁以后的老年人来讲，适当与适量的运动能够延缓骨骼的衰老，使骨量的下降幅度减慢，甚至保持平衡，同时能够增强肌肉力量，提高平衡能力，减少跌倒、骨折的危险，另外还能减轻因骨质疏松引起的疼痛症状。适宜的运动能够增进胃肠道的蠕动，促进胃肠道的吸收消化功能，提高钙、维生素D、磷及蛋白质等营养素的吸收，从而减少骨质疏松的发生。仅以太极拳活动为例，据北京运动医学研究报告，长期练拳的老年人中因衰老导致的脊椎畸形（驼背）发生率明显降低，不练拳的老人驼背者占47.2%，而练拳的老人中仅占25.8%。练拳的老人关节僵直者少，脊柱活动度大，骨质疏松的发生率低。经X线摄片发现练拳的老人骨质疏松发生率为36.6%，而不练拳的老人高达63.8%。所以从青年时期开始就要多做运动锻炼，即

使青年时期未及及时参加锻炼，到老年后参加锻炼亦为时不晚。目前各种健身操、太极剑、太极拳、日光浴、游泳等都是可取的。每天坚持在户外活动2小时对老年人非常有益。

如何选择运动项目

骨质疏松的患者绝大多数都是50岁以上的中老年人。适合中老年人运动锻炼的项目很多，包括广播体操、散步、慢跑、游泳、骑自行车、太极拳以及自我保健按摩等。骨质疏松患者在选择运动项目之前，凡有条件者均应先做一次较全面的体格检查，让医生对自己身体的健康状况作出科学而正确的鉴定，然后根据自己的年龄、健康状况、骨质疏松程度和条件，选择适合自己的运动项目，做到因人而异，量力而行。一般主张，年龄小于60岁，身体健康状况较好，骨质疏松不太严重，无严重心血管疾病，能正常工作、生活者，可选择长跑、游泳、打球等活动量较大的运动项目；年龄在60~80岁之



间, 身体健康状况一般, 患有心血管疾病, 骨质疏松比较严重, 不能坚持正常工作者, 应选择运动量较小的项目, 如广播体操、散步、慢跑等; 年龄超过 80 岁, 年迈体弱, 骨质疏松严重, 日常生活不能自理者, 可采取坐姿、进行肩、肘、腕、手指、髋部、膝等关节运动或进行按摩, 这种运动虽然活动的范围小, 但对促进血液循环, 调节身体各器官的功能仍能起到良好的作用, 对骨质疏松症的治疗是有益的。对卧床的骨折患者, 适当进行被动运动对防止褥疮、肺炎、泌尿系统感染有很好效果。

从事脑力劳动者,
尤其要加强运动锻炼,
以弥补平时运动量不足,
预防骨质疏松症的发生。
经常在室内工作的人应增加户外活动,
接受阳光照射,
促进钙的吸收。

强化骨骼就要坚持多做运动, 特别是负重运动, 即运动时让身体骨骼能承受一定的压力, 这些运动如散步、慢跑、扭秧歌、跳舞等, 可使骨骼强健, 预防骨裂与骨折。建议每周进行 3 次负重运动, 每次至少 15~30 分钟, 视自己的体力而定。

患者应根据自己病情特点, 选择适合自己的运动项目, 制定科学的计划, 合理安排时间进行锻炼。一般可选择散步、慢跑, 也可选择有一定趣味性的运动项目。运动时加强自我保护意识, 防止摔倒或其他外力的冲击, 避免骨折的发生。加强运动的同时, 强化饮食中钙的摄取, 并补充维生素 D。严重骨质疏松症且不能自主活动者, 可进行一些被动活动, 如接受按摩师的按摩治疗。年龄较轻的人就应该重视和坚持采用较大的运动量训练方式。老年人则可根据身体健康情况采取适合自己的运动方式。无论采用何种运动方式, 只有长期坚持有规律的锻炼, 才能减少骨质的丢失, 达到预防的目的。

运动环境和时间的选择

对于骨质疏松患者, 选择合适的运动环境, 还能多晒太阳, 呼吸新鲜空气, 有助于合成维生素 D, 进而促进钙含量的吸收。

比较理想的锻炼运动环境是在公园、湖畔、湖

滨、河沿或山林等处, 那里阳光充足, 空气清新, 安静幽雅, 环境的污染较少, 对健康有利。切记不要在川流不息的马路边运动, 既不安全, 又受废气污染。当然, 还可选择自家小庭院或阳台上进行锻炼。

骨质疏松患者宜根据季节的变化, 选择合适的运动时间进行锻炼。春秋季节应该选择在早上 7 点到 9 点, 或下午 4 点到 5 点。初春时节晨间气温低, 湿度大, 雾气重, 室内外温差悬殊, 人体骤然受冷, 易诱发伤风感冒、哮喘病、老慢支气管炎急性发作、肺心病等疾病, 所以宜选择在太阳初升后外出锻炼; 冬季宜选择在早上 7 点半到 9 点半, 下午 3 点半到 4 点半。冬季清晨雾多, 污染物会附着雾气漂浮于低空, 加上冬季绿色植物减少, 空气净化程度偏差, 此时锻炼, 污染物随着呼吸会通过呼吸道进入人体, 所以冬季忌晨练。夏季锻炼时应预防中暑, 宜选择在早上 6 点到 8 点, 下午 5 点到 6 点的时间段里运动较好。对每一位病人, 因年龄、病情、个人爱好、选择运动项目都不相同, 具体锻炼时间还是要根据当天的天气情况进行合理的选择。

老年性骨质疏松是长期逐渐形成的慢性病, 运动所产生的效果也是一个逐渐积累的过程, 不是短时间内能观察到的, 必须合理安排锻炼时间, 养成按时锻炼的良好习惯, 持之以恒, 才会取得理想的效果。在适当掌握运动量的基础上, 每天坚持锻炼 1 次, 每次 30~60 分钟。因各种原因确有困难, 不能坚持每天锻炼者, 最好每周锻炼 3~4 次。[3]

康健摘自《骨质疏松症的护理与康复》 张爱珍主编
人民卫生出版社





合理补钙

骨质疏松后期所导致的骨骼病理改变无法从根本上治愈,因此骨质疏松治疗的关键在于早期,而根据不同的情况选择合适的药物尤为重要。1、绝经后骨质疏松患者,尤其是绝经早期伴更年期症状者,雌激素补充疗法十分有效。但补充雌激素有一定的风险且有限制使用人群,需在医生指导下使用。2、老年性骨质疏松患者须补充活性维生素 D3。如果骨量下降明显并伴有骨痛或骨关节炎的老人,降钙素和二磷酸盐也十分有效。3、由其他疾病引起的继发性骨质疏松,首先应治疗原发病,同时应用活性维生素 D3、二磷酸盐或降钙素。

不少骨质疏松患者的一个重要表现是腰背部或髋部酸痛(俗称骨痛),应选择降钙素,如果对降钙素过敏,则可考虑二磷酸盐治疗。需指出的是降钙素和二磷酸盐都不是止痛剂,在治疗早期可联合应用非类固醇类药物,以确保止痛疗效。二磷酸盐有助于抑制骨质流失,提高骨密度。但人体在吸收药物时有局限性,因此,服用时一定要注意:1. 避开饭点:双磷酸盐对食管、胃肠道黏膜有刺激性,进食后会出现恶心等症状。因此,吃二磷酸盐要避开饭点,而且服药半小时内不要喝果汁、牛奶、咖啡等。另外,这类药物吸收率很低,如果每天只服药一次,最佳方法是清晨饭前半小时,用大量温水送服。2. 不能平卧:服药后平卧,这也会加重对食管的伤害,因此,服药后 30 分钟内保持站立或坐姿。

钙剂与维生素 D3 是骨质疏松防治的基础药物,而人体对钙剂的主动吸收是有限制的,只有正确的补钙,才能收到预期的效果。



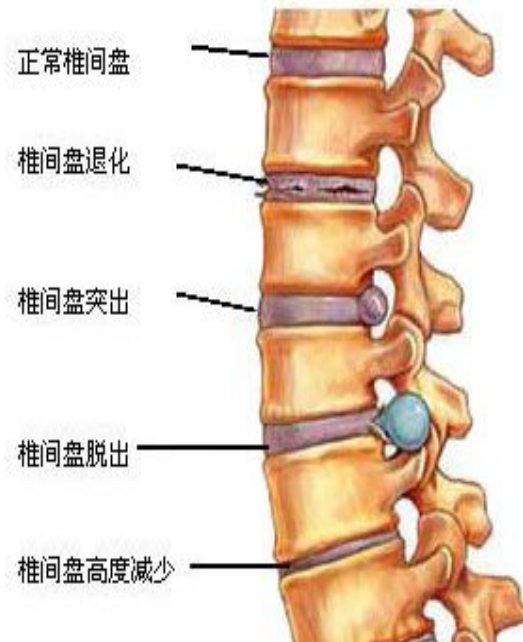
补钙首先是适量,最好分次进行,临睡前服用更佳。日常常见的补钙剂有如下几类:1、钙尔奇 D,为碳酸钙与维生素 D3 的复方制剂。因碳酸钙的溶解吸收需要胃酸参与,不适于胃酸分泌少的人。2、葡萄糖酸钙。对胃肠道刺激性较小,但含钙量较低,需用大剂量。同时因其含糖分,不适于合并糖尿病患者服用。3、维生素 D 可促进钙的吸收,防止钙流失,引导钙沉积于骨骼。

通常情况下,只要人体接受适量的阳光照射,就可以合成足够的维生素 D。但在阳光照射较少的成都地区,如果服用的钙剂中不含维生素 D,应进行额外的补充。



颈椎病的易患因素

近年来社会科技快速进步,电脑、电视、手机、MP3-4、空调、汽车的普及,逐渐改变着人们的生活方式和行为习惯,颈椎病逐渐增加,全国大约有 5000 万-1.5 亿的人患颈椎病,发病率为 7%~10%。目前国内外有许多关于颈椎病病因病机和危险因素的研究报道,比较公认的危险因素是伏案时间长、工作姿势不当、年龄、睡枕不适、生活姿势不当、不参加体育锻炼,关于病因病机形成了若干理论,以下对几种主流的理论进行简单介绍。



1、慢性劳损理论

慢性劳损是指超过生理活动范围最大限度或局部所能耐受的各种超限活动引起的损伤,是一种长期超限负荷。人体颈椎稳定性是由颈部的内源性平衡和外源性平衡维持的,这种平衡状态的任何环节被破坏后,就会引起生物力学的失衡,导致颈椎病的发生。

1.1 坐姿不当 长时间伏案低头使颈椎长时间处于屈曲状态,久之出现颈肩部僵硬酸胀、颈部变硬,关节、韧带、椎间盘长期负荷,间盘内部压力增高,颈部肌肉就会长期处于非协调受力状态,使颈椎进一步损伤,导致颈椎病的发生;生活姿势不当如半躺半靠在床头或沙发上看书、看电视等均会致使颈椎曲度改变,颈背部肌肉紧张,疲劳,加重劳损退变。

1.2 睡枕不适,睡眠姿势不正确 不良睡眠体位或枕头不适宜(过高、过硬、过短窄、充填物不合适等)致使颈颈部的肌肉韧带长时间处于扭曲状态,因其持续时间长及大脑休息状态下不能及时调整,易造成椎旁肌肉、韧带及关节的平衡失调,导致颈椎退行性变。

1.3 体育锻炼不足 颈椎骨骼较小,上面要承受头颅的重量,还有承担伸曲、旋转、侧屈等较大幅度的运动,在力学上形成了较为稳定的骨骼结构,必须借助坚强的颈椎骨骼和软组织才能保持平衡,维护颈曲的正常生理功能。长期运动不足,颈背部肌肉力度不强,颈椎周围的肌肉韧带易出现松弛和劳损,影响颈椎的稳定性。



2、生物力学理论

颈椎的生理曲度是为适应脊柱的四维平衡而在发育中逐渐形成的。颈椎生理曲度的变化应视为维持颈椎稳定的各种因素失去正常平衡的结果。如果长期坐姿不良、伏案学习等使颈椎长期固定于某一位置，维持颈椎正常前凸状态的各肌群长时间处于失衡状态，就会引起肌肉防御性痉挛，使颈椎呈扭曲状态。这种肌群疲劳性损伤是可逆性的、功能性的，但如不及时纠正治疗，由于应力作用的长期影响，颈椎生物力学就会发生改变，以至于关节突和钩椎等关节遭受较大的应力和剪力损伤，解剖结构关系失常，发生节段性退变。

3、颈椎退行性改变理论

椎间盘起着吸收震荡、应力传导、维持平衡的作用。颈椎由于其生理的特殊性，活动度最大，故颈椎间盘发生退变较早。椎间盘发生退变时，髓核脱水、弹性降低，使椎间盘的形态和功能发生改变，破坏颈椎的应力平衡，导致邻近的椎体、关节突、钩椎关节、韧带发生改变，引起颈椎各结构不能维持其正常关系，导致颈椎退行性不稳。因此，椎间盘的退行性改变是颈椎病发生与发生的主要因素，是颈椎病发病的最初病理改变。

4、寒冷潮湿

椎间盘退变的基础上风寒湿邪侵入，造成局部肌肉张力增加，肌肉痉挛，增加椎间盘的压力，引起纤维环的损害。但目前这方面流行病学资料还较少，有必要在健康管理实践中进一步探索。

近年来发现其颈椎病的发病年龄趋向年轻化、低龄化，我国青少年的颈椎病发病率已高达 10%，甚至更高。提早做好预防，防止颈椎病的到来比治疗颈椎病显得更为重要。



颈椎病的常见预防措施

颈椎病又叫颈椎综合症，系椎间盘退行性病变引起的颈椎不稳定，平衡失调或刺激压迫邻近神经组织而产生的一系列症状和体征，主要以颈部和肩背部的疼痛不适，活动受限为主要症状。一般多见于中老年人，近年来许多研究发现其发病年龄越来越趋向年轻化、低龄化。颈椎病的预防健康教育是基础，落脚点在危险因素的干预。

1、健康教育 颈椎病患者常常自我防护意识淡薄，相关知识欠缺，51%以上患者不知道纠正日常生活与家务劳动的不良体位、防寒保暖方法和牵引的注意事项。颈椎病患者需要了解的相关知识应包括：1)颈椎的解剖和生理；2)颈椎病的原因和预防方法；3)颈椎的保健体操；4)日常生活中的颈保健；5)心理精神卫生与颈保健等。



2、危险因素的干预

2.1 端正坐姿

避免长时间伏案低头、保持颈部直立，两肩放松，手肘弯曲呈 90 度，腰背挺直，上身和大腿呈 90 度，大腿于小腿呈 90 度，维持双脚着地的姿势，如果长时间固定一个姿势，多数研究建议每 30 分活动一下颈部，使椎间隙内压恢复，避免椎间隙内压持续升高。

2.2 改善睡姿



常见睡枕



适宜睡枕



选择仰卧或侧卧，双腿自然伸直，侧卧时，双腿可微曲，让颈肩肌肉尽量放松，维持颈部肌肉韧带平衡，保持正常的生理曲线。选择适宜的枕头，睡枕的高度以人在侧卧位时，耳朵到肩部的距离为准，即头枕在枕头上的垂直高度为 6—9cm，质地应透气，具有弹性，硬度以能自塑颈项生理幅度为宜。

2.3 颈肩部肌肉锻炼

长期坚持颈肩部肌肉锻炼，扩大颈部活动范围，能强健颈背部肌肉，缓解颈背部肌肉痉挛，改善局部血液循环。长期伏案工作者，应在持续低头工作 1h~2h 左右，行颈部颈项牵拉、往后观看、回头望月。

在这里推荐一套简单易学，效果显著的运动：1) 抗阻低头运动，2) 抗阻侧头运动，3) 抗阻转头运动，4) 头前屈后仰运动，5) 头侧屈运动，6) 头左右转运动，各组运动反复数次，节奏由慢到快，活动范围由小到大。



颈肩部肌肉锻炼的一组简单动作

颈椎病是终身疾病，易反复发作，缠绵难愈，严重影响患者的工作和生活。颈椎病保健重在避免或延缓发生及复发，强调长期预防，需要医生的定期指导和患者自己的努力。



秋季的中医养生

金秋时节，天高气爽，这个季节登高远望可达到心旷神怡、健身祛病的目的。

秋季饮食调养应遵循“养阴防燥”的原则，饮食宜养阴，滋润多汁，具体方案如下：

1. 养肺为要

秋气内应在肺脏。肺是人体重要的呼吸器官，是人体真气之源，肺气的盛衰关系到寿命的长短。秋季气候干燥，很容易伤及肺阴，使人患鼻干喉痛、咳嗽胸痛等呼吸疾病，所以饮食应注意养肺。要多吃些滋阴润燥的食物，如银耳、甘蔗、燕窝、梨、芝麻、藕、菠菜、鳖肉、乌骨鸡、猪肺、豆浆、饴糖、鸭蛋、蜂蜜、龟肉、橄榄。多食芝麻、核桃、糯米、蜂蜜、甘蔗等，可以起到滋阴润肺养血的作用。

2. 少“辛”增“酸”

秋季，肺脏功能偏盛。若辛味食品吃的过多，会使肺气更加旺盛，进而还会伤及肝气，所以秋天饮食要少食辛味食物，如：葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等。在此基础上多吃些酸味食物，以补肝气，如：苹果、石榴、葡萄、芒果、樱桃、柚子、柠檬、山楂、番茄、荸荠等。

3. 健脾暖胃

秋天患胃肠疾病主要有以下几个原因：立秋以后，天气虽然清凉，但是苍蝇的活力并不比夏天弱，若吃了被苍蝇污染过的食物，就会因胃肠道感染而发生腹泻；秋天，人们的食欲增加，又有大量瓜果上市，一些人因暴食暴饮加重了胃肠负担，导致肠胃功能紊乱；另外，秋天昼夜温差大，一不小心，就会导致腹部着凉，发生腹泻。

4. 睡眠调节

秋天，天高风劲，使肺气收敛，因此睡眠应做到“早睡早起”，睡眠时头向西卧为好。深秋时节气候较寒冷，不宜终日闭户或夜间蒙头大睡，要养成勤开窗通风，夜间露头而睡的习惯，保持室内空气流通，减少呼吸疾患。

5. 秋季服饰

秋季服饰特别提倡“秋冻”。所谓“秋冻”，通俗地说就是“秋不忙添衣”，有意识地让机体“冻一冻”。这样，避免因多穿衣服产生的身热汗出、汗液蒸发、阴津伤耗、阴气外泄等情况，顺应了秋天阴精内蓄、阴气内守的养生需要。此外，微寒的刺激，可提高大脑的兴奋，增加皮肤的血流量，使皮肤代谢加快，机体耐寒能力增强，有利于避免伤风等病症的发生。

当然“秋冻”还要因人、因天变化而异。若是老人、小孩，由于其生理功能差，抵抗力弱，在进入深秋时就要注意保暖；若是气温骤然下降，出现雨雪，就不要再“秋冻”了，应根据天气变化及时加减衣服，以稍做活动而不出汗为宜。秋季气候变化大，衣服的增减要及时、适时。





男性的中医养生原则

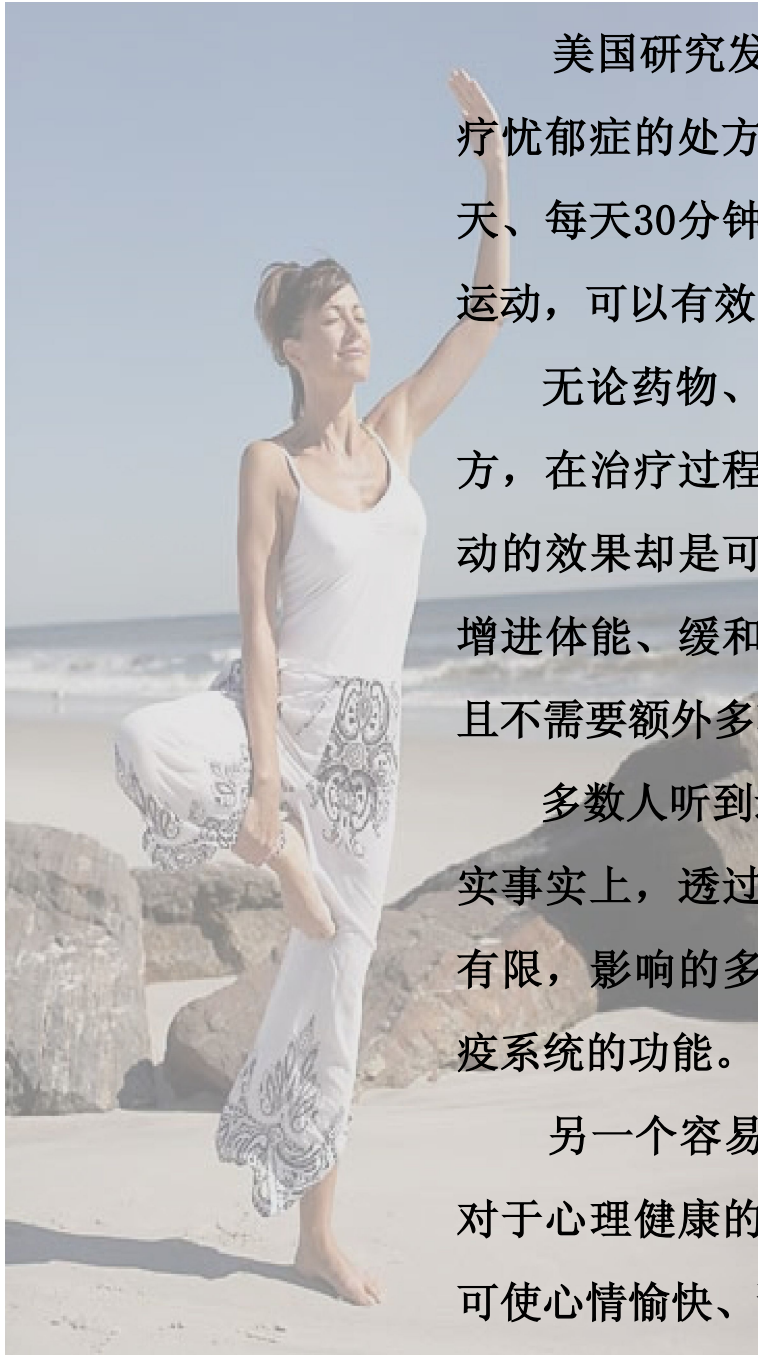
男性中医养生原则有哪些呢？男性朋友应该如何养生呢？男性的根本在于肝和肾，其中肾为水肝为木，水能生木，因此中医认为男性最根本的还是肾。中医提倡养肾要侧重在养精蓄锐。

下面就看看中医养生学上的男性养精 5 法：

- 1.寡欲：中医里有，情动则肾动，肾动则精动。为保证肾气的充足，我们就要控制精动，这样心就不动。所以寡欲是男人养肾的第一条大法。
- 2.节劳：人不可过度劳累。中医认为，精成于血，精是血的变现。所以要保护好血。
- 3.息怒：怒则伤肝，肝主藏血，人老生气的话就会伤肝血，耗精。所以，我们要控制好自己的脾气，制怒，学会心平气和地接人待物。
- 4.控酒：酒能够动血。酒有生发之性的，少饮能调动身体的生发之机，但饮酒过度就会造成气血的紊乱，所以喝酒要有节制。
- 5.慎味：慎味就是不要暴饮暴食，要以五谷来养精。中医里有一句话：五谷最养精。



适量运动舒解压力，抵抗忧郁



美国研究发现，走路、运动为治疗忧郁症的处方之一，每周从事3至5天、每天30分钟，或更长一点的适度运动，可以有效改善忧郁症状。

无论药物、心理治疗或是其他处方，在治疗过程中都有其极限，但运动的效果却是可预期、可看见的，能增进体能、缓和焦虑以及帮助睡眠，且不需要额外多花钱。

多数人听到运动，会想到减重，其实事实上，透过运动所消耗的热量很有限，影响的多半是心肺、代谢及免疫系统的功能。

另一个容易被较忽略的是，运动对于心理健康的帮助。全面推动运动可使心情愉快、预防身心疾病。