

## 赶紧起来动动

## 你快把屁股坐“死”了

## 出现这些症状 或是臀肌在求救

在医学上“死臀综合征”也被称为“臀肌失忆症”。由于久坐或相关运动减少,导致臀部肌肉长时间不工作,失去活性,出现萎缩。

我们的臀部共有7块主要肌肉——臀大肌、臀中肌、臀小肌、梨状肌、闭孔内肌、股方肌和闭孔外肌,它们紧密连接着躯干、骨盆与下肢,扮演着中轴和核心稳定器的角色。当臀部肌肉力量减弱或萎缩时,便会引发一系列健康问题。腰疼、关节疼都可能由臀肌失忆引起。可是,总有患者疑惑地摸着自己的臀部问,不疼又不痒怎么会出问题呢?

殊不知,臀部肌肉作为身体的重要连接点,其力量和健康状况对于维持身体整体的平衡与稳定至关重要。臀肌不仅影响到骨盆、腰椎和髋关节的稳定性,还与腰扭伤、腰肌劳损、骶髂关节炎及髋关节问题等多种疾病密切相关。

**出现骨盆前倾** 若臀部力量不均匀,骨盆的稳定性会受到影响,可能出现前倾、后倾甚至旋转等姿态问题。

**诱发腰间盘突出** 臀部肌肉的减弱还会影响腰椎的稳定性,导致腰椎小关节紊乱,增加腰扭伤和腰肌劳损的风险,严重时可能诱发腰间盘突出。

**引起骶髂关节疼痛** 臀部肌肉对于骶髂关节的稳定也至关重要。长期的臀部肌肉劳损或力量不足可能导致骶髂关节失稳,进而引发骶髂关节炎和疼痛。而骶髂关节作为骶骨与髌骨之间的紧密连接,其稳定性又直接受到臀部肌肉状况的影响。

**导致关节炎** 臀部肌肉的力量不

足还会对髋关节产生影响。髋关节的不稳定可能导致腹股沟区、大腿外侧甚至臀部的疼痛,长此以往可能发展为髋关节的关节炎。

如何判断自己的臀部是否健康?刘振龙谈道,从医学角度讲,还是要从症状来看,如果没有发现因为臀部肌肉引起的腰疼、关节疼或是臀部疼痛,那就是没问题。

## 让臀肌起死回生 你需要多动

对于经常久坐的人群,每天坐两三个小时以上,臀部肌肉的萎缩几乎是在所难免的。尽管现在市面上有很多根据人体工学设计的坐椅,但那只是在一定程度上缓解久坐带来的不适。要想真正改善臀部肌肉的健康状况,还是要加强臀部肌肉的锻炼和保养,这对预防和治疗相关疾病都具有重要意义。

通过健身,特别是针对臀肌的锻炼,如臀桥、深蹲(注意保持身体平衡,发力点集中在臀肌上)以及壶铃摇摆等动作,可以有效代偿并增强肌肉力量。这些动作能够刺激臀肌及周围肌肉群的收缩,促进肌肉纤维的激活与增长,把“死”掉的臀部肌肉重新激活。建议每天进行适量锻炼,像是臀桥、深蹲、壶铃摇摆这些动作每天可练习3组,每组15个,根据个人情况适当调整。在锻炼过程中要量力而行,避免追求极限而受伤。

此外,日常生活中,一些不良姿势也会影响臀部肌肉。因此,站立时应保持双脚均衡受力,避免长时间采用不良站姿、斜靠或“葛优躺”,这些姿势容易导致肌肉力量分布不均,引发不对称的肌肉问题。

人活着,屁股却“死”了?最近网上流行一个热门词汇“死臀综合征”,引起久坐族的格外关注。好好的屁股,怎么说“死”就“死”了呢?没错,八成还是被你给坐“死”的。

“对于经常久坐的人群,比如每天坐两三个小时以上,臀部肌肉萎缩几乎是难以避免的。”北京大学第三医院运动医学科副主任医师刘振龙介绍,“死臀综合征”是对臀部肌肉失活的一种很形象的说法。但,大家不要慌!减少久坐,进行有针对性的肌肉锻炼,你的屁股还是有起死回生的。

## 两侧凹陷的臀形能练“圆”吗

现实中有很多人不仅希望臀部健康,还希望臀形美观。特别是很多人会为臀部两侧的凹陷感到困扰。不过,受先天条件影响,每个人的情况不同,所以完美臀形不能强求。

臀部的形状由臀部骨骼、肌肉、脂肪共同决定。屁股位于骨盆上端和股骨之间。盆骨越宽越扁,骨盆和股骨之间的距离就会越短,有限的空间里,臀部肌肉就会显得越圆润饱满。若盆骨瘦长,骨盆和股骨之间的距离就会比较长,连接两端的臀部肌肉会自然出现一个明显的凹陷。

除了先天骨骼条件以外,臀部两侧的凹陷还与臀肌萎缩紧密相关,臀大肌的萎缩是导致这一外观问题的主要原因之一。这种萎缩分为病理性与生理性两种。

病理性的情况,如臀肌挛缩症,可能由先天性因素导致,臀肌局部存在纤维

条索压迫,影响肌肉的正常发育和锻炼,形成类似瘢痕粘连的状态,限制了臀肌的功能,导致萎缩和凹陷。后天性因素比如频繁在臀部注射药物(尤其是儿童时期),对于那些具有瘢痕体质的人来说,注射可能导致局部出血和瘢痕粘连的形成,同样会引发臀肌萎缩和凹陷。

臀肌挛缩症对患者的影响程度各异,有些患者可能伴随有弹响腿的症状,如难以跷二郎腿或下蹲时受限,需要采取特定的姿势(如分开双腿)或听到关节弹响才能完成下蹲动作。

病理性的臀肌挛缩仅通过锻炼来改善,效果可能有限。若是属于生理性的肌肉问题,通过适当的锻炼可以得到有效改善。因此,要根据具体原因(生理性或病理性)采取适当的措施,包括锻炼和可能的医疗干预,以改善臀部形态和功能。

在此也提醒公众放平心态,不必纠结于是否拥有完美的臀部。无论是想要臀部饱满还是健康,都要从减少久坐时间,增强臀部肌肉锻炼开始。(来源:《北京青年报》)

## 三减三健 健康生活

每年9月是全民健康生活方式宣传月,今年的活动主题:食要三减,减掉不良生活方式;体要三健,健出美好生活向往。我们每个人都是自己健康的第一责任人,学会守护好自己的健康尤为重要。

## “三减”——减盐、减油、减糖

**减盐** 食盐摄入过多可使血压升高,发生心血管疾病的风险显著增加。成人每人每天食盐摄入量不超过5克,烹饪时尽量少放盐,减少腌制食品的摄入。在平时的饮食中,建议使用定量盐勺控制放盐量,并可使用其他调味品代替盐。

**减油** 高脂肪、高胆固醇膳食是高血脂症和肥胖的危险因素。烹饪时尽量使用植物油,减少动物油的摄入。同时,要学会控制烹调用油量,减少油炸、煎炒等高油烹饪方式。

**减糖** 烹调菜肴时应少放糖,减少吃高糖食物(饼

干、冰淇淋、巧克力、糖果、糕点等)的次数。应该多喝白开水,不喝或少喝含糖饮料。

## “三健”——健康体重、健康骨骼、健康口腔

**健康体重** 保持适当的体重是预防慢性病的重要措施。通过合理的饮食和适当的运动,保持身体健康体重范围。

**健康骨骼** 增加富含钙质的食物摄入,如牛奶、豆制品等。同时,多进行户外运动,增加与阳光的接触时间,有助于钙的吸收和利用。

**健康口腔** 保持口腔卫生是预防口腔疾病的关键。坚持早晚刷牙、饭后漱口,定期进行口腔检查和治疗。此外,定期更换牙刷、牙膏等口腔清洁用品,也有助于保持口腔健康。(来源:海东市疾病预防控制中心)

共创卫生城市  
同享健康生活

## 天气转凉 如何增强身体的抵抗力

**天气转凉,家长该如何调整孩子的生活习惯,以增强儿童身体的抵抗力,适应季节变化?**

白露时节,儿童要注重养肺阴,健脾胃。

首先,建议孩子早睡早起。白露时节,日照时间会逐渐缩短,夜晚时间会逐渐延长,孩子应顺应节气规律的变化,适当延长睡眠时间。同时,也要鼓励孩子多运动,保持愉快的心情。

其次,可以通过一些简单的小儿推拿手法帮助孩子提高免疫力。这里介绍几个常用的穴位。

第一个穴位是内劳宫,内劳宫在我们手掌心。手握拳,中指指端抵住的位置就是内劳宫。轻轻地揉按这个穴位,可起到清心除烦的作用。

第二个穴位叫作二马,在掌背的第四和第五掌骨中间凹陷处。揉二马可以起到养阴的作用,还有助于抵御秋天的燥气。

第三个穴位是手上的板门穴,在大鱼际的顶点。揉按板门穴能起到健脾和胃、助消化的作用。

最后,注意防御邪气,如风寒之邪和燥邪。

**白露时节,天气冷暖多变,早晚温差大。有哪些针对身体适应和增强身体免疫力的饮食调节和保健方式?**

在饮食调理上,一要润肺防秋燥,二要健脾祛湿邪。食疗方面,推荐多吃一些西红柿、银耳、莲子、百合、莲藕等润肺生津的食物,还可以多吃山药、板栗、小米、芡实等益气健脾的食物。同时,要尽量少食辛辣刺激或烧烤类食物,尽量减少食用生冷寒凉的食物。

这里推荐“一粥一汤一茶饮”,用于日常调理。

“一粥”推荐百合莲子粥。百合润肺养心安神,莲子健脾益气,这两种食材一起煲粥,可以健脾润肺。

“一汤”推荐金桔瘦肉汤。小的金桔2~3个,加上适量的瘦肉来煲汤,能够很好地缓解干燥所引起的咳嗽、咯痰、咽喉不适的症状,同时能生津开胃、促进消化。

“一茶饮”推荐用陈皮、柠檬,加少许蜂蜜,煮一碗温暖的茶饮,当作日常有保健作用的饮料,既能够温中理气,又能够润燥生津。

**人们常说“春捂秋冻”。“秋冻”是否有依据,对身体健康有哪些益处?哪些人群适宜“秋冻”,哪些人群不能“秋冻”?**

“秋冻”是指在秋天气候变凉后不要过早、过多地增添衣服,是有一定科学道理的。

第一,通过适宜的凉爽刺激,有助于人体锻炼耐受寒冷的能力,为即将到来的寒冷冬季做好准备。

第二,从中医的角度来说,秋天之后阳气要逐渐进入收藏的状态,适当“秋冻”可以让毛孔处在不那么开泄的状态,能让人体阳气逐渐从开放状态进入一种收藏、蓄积的状态中。

第三,适当“秋冻”可以减少毛孔开放、热量流失,同时也预防穿得太多时毛孔受热开放、出汗多,降温时反而容易导致风邪、寒邪入侵。

但“秋冻”也要科学,“秋冻”不等于挨冻。

有一些人群不太适合“秋冻”:第一类是年龄小,体质弱,经常感冒生病的孩子;第二类是正在生病,或疾病初愈的孩子;第三类是有一些慢性疾病的孩子,比如过敏性鼻炎、哮喘、慢性胃炎、经常腹痛的孩子。

“秋冻”也要选择合适的时间,初秋、仲秋气温不那么冷的时候可以适当秋冻,帮助人体提高对寒冷空气的适应能力。但一旦进入深秋,或者是冬天气温比较低的时候,不能“秋冻”。(来源:中新网)

## 失眠治疗仪

## 为你带来良好睡眠

□ 逯玉婷

随着社会的发展和进步,工作节奏越来越快,压力增大,睡眠障碍已经成为困扰很多人的问题。

失眠很多可能是由于压力大、睡前使用电子产品、过度脑力劳动、饮食习惯不良、环境因素等引起的,长时间失眠会让精神处于一个濒临崩溃的状态,给人体造成智能障碍,具体表现为记忆力减退、容易遗忘、注意力不集中和精神焦虑等。同时,长期失眠对人体各项机能造成一定损害,如出现白天头晕、食欲差、消化不良,甚至出现头痛、肢体或面部麻木、呼吸困难、心慌、血压波动、多汗和月经不规律等,需根据具体因素进行针对性治疗。建议大家及时就医,明确诊断。

海东市第二人民医院心理门诊的失眠治疗仪是一种医用治疗失眠的电疗仪器,不打针不吃药,无辐射,可帮助摆脱失眠烦恼。接下来,让我们一起了解一下吧。

**主要功能:**恢复紊乱睡眠系统;重建正常睡眠—觉醒节律;提高睡眠效率;提高脑神经细胞膜电位稳定性,降低大脑兴奋性,保护受损神经细胞。

**适应症:**各种非器质性失眠。由于脑神经功能紊乱,如情绪心理社会因素所致失眠、老年性失眠、更年期失眠等。包括心理生理性失眠、特发性失眠和主观性失眠。

**治疗疗程:**30min/次,1—2次/天,10天/疗程。

**治疗方法:**对人体两侧耳后乳突位进行电刺激治疗。

**治疗原理:**通过耳后乳突位电刺激到人体大脑背缝核、蓝斑核、结节乳头核、下丘脑等睡眠调节中枢部位,进而从易化下丘脑神经元活动,抑制神经膜过度兴奋,调节神经递质的释放等多环节参与睡眠—觉醒节律的主动调节,恢复紊乱的睡眠系统,缩短睡眠潜伏期,增加深睡眠,达到治疗失眠的作用。



## 带你了解

## 高压氧对肠壁囊样积气症的独特作用

□ 逯玉婷

鲍先生,46岁,因“间歇性腹部不适持续两年,近半月症状加重”为主诉,前往外院就诊。肠镜检查结果显示可能存在结肠气囊肿,建议采用高压氧治疗。为了方便治疗,鲍先生选择在海东市第二人民医院接受高压氧治疗。经过三个疗程(每个疗程10次)的高压氧治疗后,鲍先生目前没有出现腹部不适,大便情况也恢复正常。

肠壁囊样积气症又称为肠气肿、囊性淋巴积气症、肠囊样积气症、Duvemoy综合征、腹气囊肿等,其主要病理特征为小肠、结肠的黏膜或浆膜下有众多充气性囊肿,亦可见于肠系膜、肝胃韧带、大网膜及其他部位,但很少侵犯到肌肉组织。

## 临床表现

该病自身无特殊症状,常以所伴随的疾病表现出的症状为主,如幽门梗阻、胃肠道溃疡、肠道炎性疾病、胃肠道肿瘤等。其常见的临床症状如

下:

1. 腹泻最为常见,可达8~10次/d,粪便稀软或呈黏液水样便,偶可伴有血便。
2. 便血多为泡沫状血便,常由隆起的病变部位黏膜稀薄易受损而导致出血。
3. 腹痛多见于左季肋部或下腹部,疼痛性质较为轻微。
4. 肠气囊肿患者还可出现腹胀、便秘、里急后重及体重下降等,若为广泛性病变,则可出现吸收不良综合征等。

高压氧治疗本病是罕见的胃肠道内出现多发性气囊肿,高压氧为首选疗法,且有显著效果。

## 治疗机制

1. 高压氧环境下囊内气体体积缩小。
2. 高压氧治疗可以加大囊内与组织、血液间气体分压差度,加速囊内气体吸收。
3. 抑制细菌生长,肠道内正常的

菌群分布约99%为厌氧菌,需氧菌仅1%左右,故进行高压氧治疗时细菌明显被抑制。

4. 高压氧与抗生素有协同作用,增强抗生素的抑菌、杀菌能力。
5. 增强肠道的蠕动,改善胃肠道功能。

## 治疗方法及注意事项

1. 治疗压力:选用2.5ATA,每次吸氧60~80min,中间休息10min(吸空气)每日2次,症状改善后,改每日1次,连续2~3疗程。
2. 由于压力偏高,吸氧时间长,应密切注意氧中毒,治疗时应服抗氧化剂。
3. 经高压氧治疗可迅速改善,但仍可复发,复发后高压氧治疗仍有效。

健康海东  
栏目热线:13897698908

