

## 返程路上腰酸背痛? 这样调整, 舒服一路

眼下正值假期返程高峰,不管是自驾还是坐车或坐飞机,长时间窝在座位上,腰酸背痛成了不少人的“返程标配”。其实不是你太娇气,而是座椅和脊柱在“悄悄打架”。

### 椅背角度不当 太直或太躺都是负担

许多人误以为“坐得笔直”就是最好的姿势,实则不然。当椅背完全垂直90度时,上半身的重量几乎全部由腰椎和其周围的肌肉来承担,压力集中,极易疲劳。

反之,如果椅背过度后仰,身体会不自觉地“瘫”在座位上,腰部失去支撑,腰椎被迫处于不自然的弯曲状态,椎间盘压力不均,同样会导致酸痛。

### “窝坐”姿势 最伤腰的隐形杀手

这是最常见的错误姿势,臀部只坐在椅子的前半部分,上身佝偻,腰背部悬空,完全脱离椅背。

这种姿势彻底破坏了脊柱的自然S形曲线,使腰椎向后凸出(与正常的生理前凸相反),相关韧带和肌肉被过度拉伸,椎间盘后侧压力急剧增加。腰椎承重最大可达自身重力的190%以上,不良后果可短期内导致肌肉劳损、韧带酸胀,长期如此极易诱发腰椎间盘突出,引发反复腰痛。

### 久坐不动 累积性损伤的根源

即使在最好的坐姿下,保持静止超过一定时间,伤害也随之而来。

首先,维持姿势的肌肉(如腰大肌、竖脊肌)会因持续收缩而疲劳、缺血,产生酸痛。

其次,久坐导致身体核心肌群“失忆”,稳定脊柱的能力下降。更重要的是,椎间盘像

一块海绵,需要通过间歇性的压力变化来获取营养和水分。久坐使椎间盘持续受压,代谢废物堆积,加速其退变老化。

### 一份完整的返程“护腰计划” 让您的腰舒服起来

#### 出发前 打造“黄金宝座”

座椅的黄金调整法: 前后:乘客要确保双脚平放着地,膝关节保持90—120度的曲度,驾驶员要确保右脚能将刹车踏板轻松踩到底,同时膝盖仍保持约120度的弯曲。

高低:调整到膝盖与臀部基本持平或略低的位置。

座椅靠背角度:调整为微向后倾(100—110度),让你的整个背部,尤其是下背部能完全贴合椅背。

腰靠:长途旅行一个专用腰靠很有必要,垫在腰后空悬处,维持腰椎的自然前凸曲度。本身有腰椎疾病的人,还可以备一个专业护腰,在必要时戴上腰围给予腰部必要的支撑。

#### 旅途中 动静结合,中断伤害链

核心原则是:动静结合,不断改变体位,让过劳终止在损伤之前,避免劳损发生。

设置“身体闹钟”:无论驾驶还是乘坐,每30—45分钟,必须主动改变一下姿势。可以微微调整靠背角度、移动一下臀部位置、耸耸肩、转转脚踝。

利用服务区进行“高效回血”:规划好路线,每驾驶1—1.5小时,务必进入服务区休息10—15分钟。这不仅安全需要,更是腰椎的“救命时间”。

下车完成三个黄金动作:

伸一个大大的“懒腰”(八段锦第一式:双手托天理三焦):双脚站住,向下使力,用力向下拉伸下半身,双手上举如托举苍穹,向上使力,用力向上拉伸上半身。一上一下对向拉伸腰部,使腰部得以伸展。结束后再双手叉腰,双脚与肩同宽,缓慢地顺时针、逆时针转动腰部各3圈,润滑腰椎关节。

猫式伸展:双手扶住车门或墙壁,吸气时塌腰抬头,呼气时拱背收腹,重复8—10次,像猫伸懒腰一样,灵活整个脊柱。

臀肌拉伸:跷“二郎腿”(将一脚踏放于另一腿膝盖上方),身体缓慢下蹲,感受臀部拉伸感,每侧保持30秒。久坐会使臀部肌肉紧张,牵拉腰部。

#### 抵达后 科学放松,加速恢复

旅程结束,但防护不能停。此时腰椎和肌肉处于疲劳状态,切忌突然弯腰搬运行李。热敷与休息:如果感到明显的腰部僵硬酸痛,可用40℃左右的热热水袋或热毛巾热敷腰部15—20分钟,能有效放松肌肉、缓解痉挛、促进代谢。当晚保证充足睡眠,这是身体自我修复的最佳时机。

适当的按摩放松:如果条件允许,长途劳累后可适当做一些泡温泉、泡热水澡甚至专业的按摩放松。

#### 特别警示

如果在旅途中或结束后,出现从腰部向下肢放射性疼痛、麻木、腿部力量减弱,或疼痛剧烈难以忍受等情况,这可能是腰椎间盘突出压迫神经的征兆,请务必及时就医,切勿自行推拿或硬扛。

返程的路,是奔向新起点的路。愿这份科学的“护腰计划”,能守护您和家人的腰椎健康,让每一次抵达,都伴随着身体的舒适与轻盈。祝您一路平安!

原载2026年2月23日健康四川官微

## 市医保局走访慰问重病困难群众

本报讯(全媒体记者 孙正良)近日,市医保局有关负责同志率队,先后到安岳、乐至、雁江走访慰问重病困难群众,为他们送去慰问品和慰问金,把党委、政府的关怀和市医保局的温暖送到群众身边。

慰问组深入重病困难群众家中或病房,与困难群众及其家属亲切交流,详细了解他们治疗、康复、医疗费用报销、大病保障落实等情况,现场开展送医政策上门服务,为他们讲解医保报销、医疗救助等相关政策,鼓励他们积极治疗、乐观生活,早日战胜病魔、恢复健康。

慰问组要求各级医保部门,要主动作为、靠前服务,严格落实好各项医保政策,全力守护人民群众身体健康;要持续聚焦重病困难群众急难愁盼问题,不断优化服务举措、强化政策兜底,真正把民生保障做细、做实,不断增强人民群众的获得感、幸福感、安全感。

## 研究显示改善空气质量 或有助于预防阿尔茨海默病

新华社北京2月22日电(记者 李雯)美国《科学公共图书馆·医学》杂志日前刊载的一项研究显示,长期暴露在较严重的空气污染中与阿尔茨海默病风险增加相关,改善空气质量或有助于预防阿尔茨海默病。

阿尔茨海默病是一种中枢神经系统退行性疾病,是最常见的痴呆症类型,症状包括记忆障碍、失语等。先前研究表明,空气污染以及高血压、中风、抑郁症等慢性病均是阿尔茨海默病的风险因素。但空气污染与这些疾病之间的具体关联尚不清楚,比如空气污染是否会导致高血压等,进而引发阿尔茨海默病。

美国埃默里大学的研究人员分析了2000年至2018年超过2780万名65岁以上美国患者的数据,包括空气污染暴露情况、是否患有阿尔茨海默病以及其他慢性病等。

研究发现,长期暴露在较严重的空气污染中与阿尔茨海默病风险增加相关,且这种关联在曾患过中风的个体中略强。相比之下,高血压和抑郁症对这种关联的影响较小。

研究人员说,这表明空气污染主要通过直接影响大脑导致阿尔茨海默病,而非通过高血压、中风或抑郁症等常见慢性病来实现,曾患中风的人,其大脑可能更容易受到空气污染的损害。研究还表明,改善空气质量或许可以作为老年人群预防阿尔茨海默病策略的一环。

## 淋巴管特定变化可帮助识别 侵袭性口腔癌

新华社赫尔辛基2月23日电(记者 朱昊晨 徐谦)芬兰图尔库大学团队开展的一项新研究发现,淋巴管系统的特定变化,可在早期帮助医生识别侵袭性强、复发风险高的口腔癌。

图尔库大学近日发布公报说,该校研究人员通过分析约300名芬兰早期口腔癌患者样本发现,肿瘤组织的淋巴管内皮细胞中出现与细胞分裂有关的蛋白质信号。分析还显示,在部分癌症患者样本中,处于分裂状态的淋巴管内皮细胞数量较正常水平明显增多。处于分裂状态的淋巴管内皮细胞越多,癌症患者复发和死亡风险越高。

据公报介绍,在健康口腔中,通常检测不到提示淋巴管内皮细胞分裂的相关标志蛋白。研究人员指出,在诊断阶段尽早识别侵袭性癌症很重要,从而仍可通过治疗措施降低复发和死亡风险。目前,早期口腔癌治疗主要依赖手术,但对于是否以及如何精准选择辅助治疗仍缺乏可靠手段,发现新的标志物一方面可以让高风险患者接受更有效治疗,另一方面可避免预后较好患者承受不必要的辅助治疗可能带来的严重不良反应。

相关研究论文已发表在美国《细胞报告·医学》杂志上。研究人员表示,这一研究成果有望进一步发展为临床检测工具。下一步,他们计划研究相关蛋白标志物在其他类型癌症中是否具有类似预测价值。

全球癌症数据库数据显示,2022年全球口腔癌死亡人数约为18.8万。

## 水果也可加热吃

□ 龚迪

水果加热后,到底是营养打了折扣,还是更护肠胃、味道更加独特?

其实,水果加热,是一场成分的巧妙转化。维生素C确实比较“怕热”,会在加热过程中部分流失,但水果中的钾、镁等矿物质却十分“坚强”,不会因加热而损失。同时,果胶等膳食纤维在加热后,会更易被人体吸收利用;类黄酮等抗氧化物质经过适度加热,也能更充分地释放出来。

那么,哪些水果特别适合加热食用呢? 梨含有丰富的膳食纤维和天然糖醇,加热后这些成分能更好地发挥润燥作用。传统的“冰糖炖雪梨”就是利用这个原理,有效缓解秋冬干燥引起的咳嗽咽干。

山楂和红枣也在加热后增添了营养价值。山楂中的消化酶在适当加热后活性增强;红枣里的铁元素和环磷酸腺苷在加热后更易被人体吸收利用。

柑橘类水果加热后也能展现独特魅力。轻度加热能让橙皮苷等黄酮类物质更好地溶出,有助于增强血管弹性。蒸熟的苹果中,果胶能温和地保护胃肠道黏膜。对老人、孩子和消化功能较弱的人群来说,显得尤为贴心。

对水果进行加热时,应尽量采用温和的加热方式,避免反复加热。

食用加热水果,还可以进行一些巧妙搭配。苹果配肉桂,能增强抗氧化效果;梨与银耳同煮,滋润功效相得益彰;山楂配陈皮,则能更好地促进消化吸收。

(作者为兰州大学公共卫生学院研究员,人民日报记者曾亦辰采访整理)

原载《人民日报》2026年2月22日07版

## 春节长假结束反而更累? 专家支招如何调适身心

新华社西安2月23日电(记者 蔺娟)春节长假过后,许多人会感到疲惫不堪,精神不振,甚至出现失眠、食欲减退等生理不适。如何在节后调适身心,找回好状态? 专家来支招。

陕西省人民医院心身医学科主任医师孙彦介绍,在春节等长假结束后,人们从放松的假期状态切换回工作或学习状态时,可能会出现一系列短暂的身心适应困难,也称作“节后综合征”。它并非疾病,而更像是一种“身心节奏失调”,通常表现在生理节律失调、情绪动力下滑、认知效率降低三个层面。

“出现‘节后综合征’,可能与假期中的一些习惯有关。”孙彦说,比如报复性熬夜、假期熬夜追剧、刷手机,白天补觉,作息完全颠倒;高强度赶路,旅行行程排得太满,赶景点、忙打卡,身心并未真正放松;社交连轴转,连续多日聚会、应酬,休息时间严重不足;放松放任,把所有事情堆积到复工前,导致焦虑加剧。

如何帮助身心平稳“切换频道”? 孙彦表示,关键在于“主动调节”而非“被动忍受”。在假期最后两三天,可以逐渐调整作息,早睡早起。复

工前一天,准备好第二天要穿的衣服,列一份简单的待办清单,给自己一个“准备开工”的信号。在复工头两天,尽量不要安排高强度或高难度任务,可以从整理文件、回复邮件等小事做起,通过完成简单事项逐步重建工作节奏。

同时,在日常调节中找回节奏,尽量固定起床时间,睡前半小时远离电子屏幕,促进身体自然分泌褪黑素。白天多接触自然光,有助于重置生物钟。可以通过散步、慢跑等运动激活身体状态。久坐办公时,每隔一小时起身活动,做些拉伸或深呼吸。

陕西省人民医院心身医学科主治医师李梅提醒,“节后综合征”大多在1至2周内自行缓解,但如果出现情绪持续低落、兴趣丧失、自责无力,伴有严重失眠、早醒或持续躯体不适,症状明显干扰工作、学习或日常生活,情绪及身体不适超过两周没有改善,建议及时咨询医生或心理专业人员。

专家表示,“节后综合征”是身心在长假后发出的正常调整信号,提醒我们生活节奏的转换需要时间与耐心。我们可以通过规律的作息、适度的运动、有序的任务安排,帮助身心实现平稳过渡。

## 看清身体的“底色” 中医体质辨识让养生更精准

“为什么我明明很注意养生,却总觉得没精神?”“为什么别人吃羊肉补身体,我一吃就上火?”这些问题,或许与你的中医体质密切相关。

近日,《中医体质分类与判定》推荐性国家标准全文公布,规定了中医9种基本体质类型的特征及分类判定方法。通过量表打分,就能够判断出一个人的大致体质偏向。

“体质是每个人身体的‘基础底色’。”北京中医药大学东方医院治未病科主任刘洋说,同样是疲劳,气虚质的人会感到浑身没劲,动则加重,而痰湿质的人则表现为身体沉重、犯困,如果不先辨清体质,调理就容易“千人一方”,不仅效果不佳,还可能适得其反。

专家提示,在通过量表打分的基础上,体质的最终判定必须结合中医面诊、舌诊、脉诊以及《中医体质分类与判定》国家标准中的特征描述。医生通过核对核心特征,如是否疲乏、是否手足心热等,才能准确判定主体质和兼夹体质。

辨清体质之后该如何干预? 刘洋介绍,同一体质的人,日常养生有一些共性的调理方法。例如,平和质者保持规律作息、均衡饮食即可;轻度阳虚质者可以遵循“保暖、少吃生冷食物、多吃温性食物、适度运动”的基础原则。

作为九种体质分类学说的创立者,中国工程院院士、国医大师王琦指出,体质是动态变化的,形成需要时间,调理也需要耐心,通过科学干预有望将偏颇体质调向平和,具体调理方法可参考《九种体质使用手册》。

(新华社记者 田晓航)