

如果把人体比喻为一座大楼,骨骼就像钢架一样。人的体格结不结实,与骨骼健康密不可分。生活中很多常见的姿势会损伤骨骼,不知不觉就会加速骨骼老化,不仅可能导致身材变形,还会诱发诸多健康问题。北京大学第三医院骨科主任医师姜思权、中国康复研究中心骨科主任王安庆共同提醒:一定要注意下面这些最常见的伤骨动作,时刻保持正确姿势,保护骨骼健康。

趴着午睡
跷二郎腿
直膝提重物……

这些动作是健康大敌

蹲着择菜。研究表明,平躺时膝盖的负重几乎是零,蹲和跪的负重远超自身体重。临床上,女性膝关节疾病患者多于男性,就是因为在生活中女性下蹲次数相对更多,比如蹲着洗衣服、择菜、擦地等。

专家提醒:老年人和肥胖人群尽量不要深蹲或减少深蹲时间,深蹲不要超过 20 分钟。老年人下蹲最好扶着桌子或椅子,减少膝关节压力。

背单肩包。长期背单肩包会让我们的肩膀酸痛。人们为了防止包带滑下来,一侧肩膀总是习惯向上挺一下,并向内用力。长期如此,脊柱还可能发生侧弯,女性甚至会出现乳房不对称,处于骨骼生长发育阶段的学生更易受影响。

专家提醒:学生书包里的课本很沉,最好背双肩包。对成年人来说,上下班路上,如果路途较短可以背单肩包,但最好不要总用一侧肩膀,可以用两侧肩膀交替着背或斜挎着背。如果路途较远,最好背双肩包。

窝在沙发里。窝在沙发里或床上看电视、玩手机的确放松,可这对骨头来说却很煎熬。半卧位时,腰椎缺乏足够支撑,原有弧度被迫发生改变,椎间盘所受重力增大,不利于腰椎和脊柱保持生理结构,久而久之可能导致肌肉劳损、脊柱侧弯,甚至诱发腰痛、颈椎病和腰椎间盘突出症。

专家提醒:正确的坐姿是腰背挺直、收腹,两腿平放,小腿与大腿呈 90 度角,坐在椅子正中间,也可稍向前倾,但上半身别向左右两边倒。家



中最好选择质地偏硬的沙发,人坐在沙发上不会一下子就陷进去,休息时腰后最好加个靠枕,让其支撑后腰,有利于腰椎放松。

低头玩手机。人们低头使用手机时,颈椎往往承受着更重的头部重量,同时肩颈过度紧绷,腰椎负担加大。成为“低头族”后,仅需短短 5 年,肩颈肌肉酸痛、腰酸背痛、颈椎病等病症就会找上门来。长时间伏案工作、用电脑的人也会遇到这些问题。

专家提醒:低头看手机不应超过 15 分钟,最好保持手机与视线齐平或稍低,头部保持直立,不要驼背。长期伏案工作者应养成工作 1 小时左右就起身活动的习惯,双手抱住后脑向后仰头四五下,搭配扩胸、耸肩动作,有很好的效果。

趴着午睡。许多上班族习惯中午趴在桌子上打盹儿,这不利于颈椎保持生理弧度,可能导致颈椎问题。有背痛或颈痛的人,更不能趴着睡,会加重病情。

专家提醒:午休最好平躺,如果条件实在不允许,可以坐在椅子上,在腰后垫个垫子,身体微微往后仰,简单休息一会儿即可。

站姿不正。站姿不仅影响形象,还与健康直接相关。很多人站立时喜欢把身体重心放在一条腿上,短时间可以放松身体,长时间如此,会因腰椎两侧受力不均导致骨盆歪曲、脊柱弯曲,出现腰背疼痛。

专家提醒:应注意保持正确站姿,做到挺胸、抬头、双臂自然下垂,

让全身重量均匀分布在两条腿上,有利于骨骼舒展和呼吸通畅。

跷二郎腿。如果总是跷二郎腿,骨盆和髋关节由于长期受压,容易酸疼,还可能出现肌肉劳损,还易造成腰椎与胸椎压力分布不均,引起脊柱变形,诱发腰椎间盘突出症,导致慢性腰背疼痛。

专家提醒:保持正确坐姿,尽量不要跷二郎腿。如果一时改不了,每次跷腿别超过 10 分钟。

头和肩夹着手机打电话。有些人工作繁忙时,习惯将电话夹在头和脖子之间。这样会导致颈椎向一侧过度用力,可能导致颈部肌肉痉挛和过度疲劳,造成脖子酸胀、疼痛,埋下隐患。

专家提醒:接电话时最好手持电话,每隔几分钟两手交替,避免一侧肌肉过度紧绷。

直膝提重物。生活中,很多人都曾有过“闪腰”的经历,临床上称之为急性腰部扭伤。有时一个不良姿势,就容易造成“闪腰”。直着膝盖、弯腰提重物时,不能有效发挥髋、膝关节周围肌肉的力量,肌肉、韧带往往因为负担过重而受伤,也对腰椎不利。

专家提醒:提重物时应屈膝下蹲,使物体尽量靠近自己的身体,让脊柱保持垂直状态,用腿部肌肉力量支撑身体缓慢站起来,避免突然用力。一旦“闪腰”,初期最好仰卧于质地较硬的床上休息,后期可配合按摩、针灸等方法治疗。

(据《生命时报》)

长寿老人可能并无长寿基因

百岁老人会不会有着特别的长寿基因呢?答案也许是否定的。美国科学家近日说,他们对 17 名“超级人瑞”进行了基因组测序,但没有找到任何长寿基因。

“超级人瑞”是指 110 岁及以上老人,目前全世界已知共有 74 位,其中 22 人生活在美国。美国斯坦福大学研

究人员近日表示,这 17 位老人中包括 16 位女性和 1 位男性,他们的平均死亡年龄为 112 岁,其中最年长者年龄为 116 岁。相比对照组而言,研究人员没有发现“超级人瑞”组有与特别长寿显著相关的任何基因变异。

研究人员在论文中写道:“我们的分析显示,所有‘超级人瑞’共同拥有

单一一个(长寿)基因的可能性微乎其微。长寿是一种极其复杂的特性,不能用单一基因来解释并不令人惊讶。”但研究人员也在论文结束语中强调:“‘超级人瑞’十分稀有,他们的基因组可能含有特别长寿遗传基础的秘密。”

(本报综合摘编)

骨生成新机制被发现

近日,中美专家经过联合攻关,首次发现了骨生成的新机制,提出了血管生成、成骨细胞、破骨细胞的“三元调控理论”,为治疗骨质疏松症等骨骼疾病开辟了一条新路径。据中南大学湘雅二医院负责人介绍,此前医学理论认为,骨代谢主要是通过直接调控成骨细胞和破骨细胞进行的,即所谓的“二元调控理论”。

美国约翰·霍普金斯大学和中南大学湘雅二医院的研究团队经过 4 年的联合攻关,发现破骨前体细胞分泌的血小板衍生生长因子在偶联血管生

成和骨形成过程中发挥重要作用。此发现最终形成了血管生成、成骨细胞、破骨细胞的“三元调控理论”,从而揭示了骨生成的新机制。

据研究团队专家、中南大学湘雅二医院教授廖二元介绍,人体骨骼中,成骨细胞的功能是促进骨形成,破骨细胞的功能是促进骨吸收和更新。成骨细胞功能减弱或者破骨细胞功能增强都会引发骨质疏松症。目前,骨质疏松症在 60 岁以上老年人中的发病率高达 30%,而其防治措施还比较落后,治疗药物缺乏,疗效也

不甚满意。

据廖二元介绍,研究团队在研究血管病变与骨质疏松症之间关系的时候,发现以前的理论不能够解释现在骨质疏松症的发病情况。经过多年努力,团队发现血管生成是骨骼代谢的一个基础,如果血管有病变,那么破骨细胞和成骨细胞的功能也就不正常。这一重大创新性为新药开发找到了新的靶点,为治疗骨质疏松症以及骨质硬化、骨质增生和骨肿瘤等骨骼疾病带来了新的希望。

(据《中国科学报》)

肥厚型心肌病致病因子被发现

肥厚型心肌病是心脑血管疾病中最常见的病症之一。日本庆应义塾大学研究人员近日称,研究小组找到了导致病情恶化的物质。

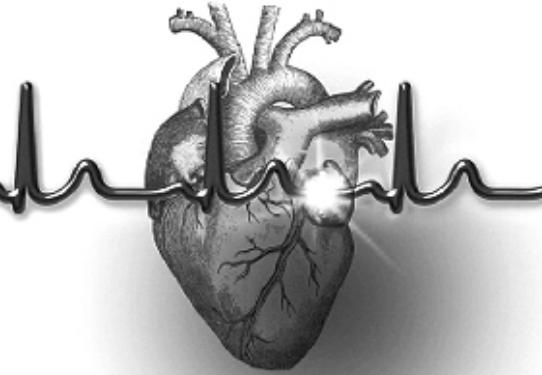
肥厚型心肌病是因心肌变厚,导致其难以向全身输送血液而发病的,有时会导致心力衰竭,是运动猝死的原因之一。肥厚型心肌病通常有家族遗传倾向,目前尚无有效疗法。庆应义塾大学研究人员利用肥厚型心肌病重症患者和健康人的人体细胞培育出诱导多功能干细胞(iPS 细胞),然后培育出心肌细胞。经对比发现,健康人的心肌细胞内部肌原纤维十分整齐地排列,但肥厚型心肌病患者心肌细胞内肌原纤维的排列则非常混乱,心肌细胞的收缩也存在异常。

研究人员进一步分析导致病情恶化的因子时发现,一种被称为内皮缩

血管肽-1 的物质会大幅加剧肌原纤维排列的混乱。内皮缩血管肽-1 是心脏因运动而承受负荷时产生的激素,不仅存在于血管内皮,也广泛存在于各种组织和细胞中,是调节心血管功能的重要因子,对维持基础血管张力等起到重要作用。

研究人员认为,肥厚型心肌病患者的心肌细胞肌原纤维应该是生来就存在排列紊乱,因内皮缩血管肽-1 的影响而加剧。

研究同时发现,一种名为内皮缩血管肽受体拮抗剂的药物能改善心肌细胞肌原纤维的排列混乱,以及心肌



细胞的收缩紊乱现象。这种药目已被用于治疗肺动脉高压,其对人体的安全性已得到确认。

(本报综合摘编)

G 各地纵览

江苏参加核辐射突发事件应急演练

近日,江苏省疾病预防控制中心工作人员在福建省福州市参加第三次国家核和辐射突发事件卫生应急演练,包括放射防护所和综合业务办在

内的 40 余人参加了此次演练。

此次演练内容包括指挥洗消帐篷的搭建、现场技术处置等。此次应急演练为日后发生突发事件能迅速启动卫

生应急响应、有效开展人员救治和卫生学调查处置工作打下了坚实的基础。

(江苏省疾控中心/供稿)

台湾登革热疫情加剧已致 13 人丧生



本版图片均为资料图片

中国台湾地区疾控部门负责人近日透露,截至 11 月 10 日,今年台湾地区已累计发现登革热病例 1.06 万例,其中 97% 出现在高雄市,且登革出血热均发生在高雄市,目前已死亡 13 例、住院 7 例。

台湾地区疾控部门相关负责人表示,“往年台湾地区每年发生登革热一两千例,有时只有五六百例。”今年的疫情是 10 多年来最严重的一次。

据悉,截至 11 月 10 日,台湾地区已累计出现输入性病例 210 例和本土病例 10390 例,其中后者约 97% 出现在高雄市。高雄市登革热病例 11 月 9 日突破 1 万例,截至 11 月 10 日已达 10100 例。

对于登革热病例高度集中在高雄市的原因,相关负责人解释说,高雄市今年 4 月以来下雨天数比过去平均平均 10 年还要多,平均气温也比过去 10 年高了 1 摄氏度,对蚊虫生长影响很大。此外,高雄市人力资源也比较紧张。

“11 月是登革热病例的高峰期。”他表示,台湾地区登革热病例在 10 月激增,到 11 月增幅有所放缓,但目前还是非常严峻,要抓紧做好防治工作。随着气温降低,病例数或许会下降。

(本报综合摘编)

北京世针联康复医学研究院招生通知

北京世针联康复医学研究院推出的经络激通疗法,对头疼、颈肩腰腿痛、恶性肿瘤、气管炎、哮喘、癫痫、前列腺炎、肥胖、妇科病等多种常见病及疑难杂症,针到病除,立竿见影。12 月 8-10 日在郑州火车站(北出口)金阳光大酒店开班,由李庆教授亲自授课,费用 2000 元。

咨询电话:

周老师

13523906608

网址:www.bjszln.cn

转 让

双排 CT—C2800

郑州仁济创伤显微外科医院根据发展需要新购置安装 16 排螺旋 CT 一台,现用沈阳东软双排 CT—C2800 对外转让。该设备购于 2008 年,运行状况良好,适合中小型医院使用,有意者请联系我们。

联系电话:18037893339

医院地址:郑州市凤凰路与城东路交叉口向东 50 米路南

关于召开河南省医学科学普及学会康复专业委员会成立大会暨首届康复医学高层论坛的通知

各省辖市医学会及有关医疗卫生单位:

为了进一步提高我省各级各类医疗卫生机构康复医学水平,促进医院康复学科的学术交流,探讨康复医学工作的新理念、新思路,河南省医学科学普及学会定于 2014 年 11 月 28-30 日在郑州市召开省医学科学普及学会康复专业委员会成立大会暨首届康复医学高层论坛。届时将邀请国内在康复医学方面有资深经验的专家、教授授课,参加论坛的代表可申领省级Ⅱ类学分。现将有关事宜通知如下:

一、主办单位

河南省医学科学普及学会。

二、主要内容

(一)成立河南省医学科学普及学

会康复专业委员会,选举产生第一届专业委员会主任委员、副主任委员、常务委员、委员和秘书。

(二)审议并通过康复专业委员会章程。

(三)举办首届康复医学高层论坛。

三、参加人员

全省各级医疗卫生机构(含中医院)院长、康复科专职人员、医务部主任、护理部主任、重症医学科及各康复专科医院单位相关人员等。

四、时间地点

时间:2014 年 11 月 28-30 日(11 月 28 日下午报到)。

地点:嵩山饭店(郑州市伊河路 156 号,靠近嵩山南路)。

五、会议费用

会务费每人 750 元(含餐费、资料费、会务费、学分等),住宿统一安排,费用由派出单位承担。

六、注意事项

为了使会议顺利召开,会务组提前安排好接待工作,请各候选人务必于 2014 年 11 月 25 日前将参会人员回执表以电子邮件或电话方式报至会务组(请在 www.yxkp.cn 下载文件),以便提前联系食宿等相关事宜。凡不到会的委员候选人,视为自动放弃委员资格。

联系人:郭 金

回执电话:(0371)65589069

回执信箱:yxkpxh@126.com

河南省医学科学普及学会

2014 年 11 月 18 日

诚邀同仁加盟合作 共创鼻病专科

河南省耳鼻喉专科医院(曾氏耳鼻喉科,简称曾氏医院)是中华传统医学会华中分会教学与临床培训基地,发明专利:ZL200910015902.1,一种治疗鼻炎的药物及生产方法。欢迎基层医疗同仁合作加盟。全程免费(加盟、学习、食宿)。合作内容:特色疗法治疗鼻炎、鼻窦炎、不打针、不手术、不麻醉,不损伤鼻黏膜生理功能,不需辨证论治,每周五授课,学习一天。欢迎同仁来电咨询并可获赠光盘资料等。地址:河南省新野县曾氏耳鼻喉专科医院 联系人:曾书光 电话:18631908341

安装呼叫系统中心供氧系统

河南中博医用设备有限公司是河南省内专业医用气体管道安装商,专业安装、维修医用呼叫系统、中心供氧系统(病床、输液架、扶手)。热烈欢迎全国各级医院来我公司参观指导。

网址:www.zzzbo.com

电话:13283848688 18638113787

地址:郑州高新区瑞达路 96 号

中国欧科科技有限公司

血液分析仪(血常规)、尿液分析仪、生化分析仪、精子分析仪、血流变分析仪、微型 B 超机、经颅多普勒仪、心电图机、检验试剂耗材、血常规试剂等批发零售。长期维修各类医疗设备。

电话:13703847428 13273806758

地址:郑州市花园北路