



长寿保健

为什么天气冷就常腰酸背痛、脊椎痛的问题一直来?一位爱好滑雪的患者因为在寒冷天气中活动不当,而道致脊椎疼痛而至骨科求诊。亚东医院骨科陈钰泓医师分享冬天容易脊椎痛,以及脊椎痛常见症状、治疗方式,以及冬天如何舒缓脊椎痛的问题。

除此之外,也告诉大家有7种食物,最主要的关键在于多摄取抗炎食物,可以舒缓脊椎痛,以及教8大脊椎保健术,不妨赶快学起来,通过适当的保护措施和生活方式调整,保护脊椎健康,减轻脊椎问题,提高生活品质。

为什么冬天容易脊椎痛?

当天气变冷时,会使肌肉变得更加紧绷和僵硬,使得血液流通变得不太顺畅。同时,大家在寒冷的天气中可能会更少地参加户外活动,这可能道致肌肉减少且僵硬,因此脊椎痛的问题更明显,最常见的就是腰酸背痛。

冬天容易脊椎痛的原因

1. 肌肉收缩:

寒冷的气温使肌肉更容易收缩和变得紧绷,这可能道致腰部和背部肌肉的僵

硬感和不适。

2. 血管收缩:

冷天气会引起血管收缩,降低了血液流动性。这可能道致肌肉和组织供血不足而增加疼痛。

3. 活动减少:

在寒冷的天气里,人们往往减少了户外活动,这可能道致肌肉变得虚弱和僵硬。

4. 姿势错误:

在寒冷的天气里,为了保暖可能采取不适当的姿势,例如弯曲或缩成一团,这可能对脊椎和背部肌肉造成额外的压力。

5. 湿度变化:

在寒冷的季节里,室内的湿度通常较低,这可能道致眼睛和喉咙变得干燥,引发肌肉不适感。

脊椎痛常见症状有哪些?

脊椎痛最常见的症状,就是腰酸背痛。但除此之外,脊椎痛还可能表现为多种不同的疼痛形式,像是尖锐或刺痛、麻木或刺痛感、持续性的隐痛等等。

脊椎痛常见症状

1. 腰酸背痛:

腰部到下背部的疼痛,一种持续的酸痛感或沉重感,是脊椎痛中最常见的一

脊椎痛害腰酸背痛!

華人健康網 x 呼叫醫師

脊椎痛害腰酸背痛! 7種食物可舒緩!

陳鈺泓醫師教

8大脊椎保健術,快學起來



陳鈺泓 醫師



种。

2. 尖锐或刺痛:

这种疼痛感通常很强烈,可能像针扎一样,常见于神经受压迫或椎间盘突出。

3. 麻木或刺痛感:

当脊椎问题影响到神经时,可能会在背部、手臂、腿部或脚部产生麻木或刺痛感。

4. 持续性的隐痛:

这种疼痛可能不像尖锐疼痛那麼剧烈,但会持续较长时间,感觉像是背部或腰部有持续的压迫感或沉重感。

如何治疗脊椎痛?

治疗脊椎痛的方法有很多,建议要根据疼痛的部位和原因来选择适合的治疗方式。底下列出一些基本的治疗方法,实际上每个人的情况都不一样,如果持续脊椎疼痛持续,一定要寻求

专业医疗帮助,请和医生讨论选择合适的治疗方法。

冬天如何做好脊椎保健?

冬天天气冷,脊椎容易受寒感到不舒服,所以要特别注意保护脊椎,以下是几个简单实用的建议,帮你在冬天保持脊椎健康。

冬天8大脊椎保健术

1. 保持暖和:

穿暖和一点,特别是背部和腰部,可以穿厚一点的衣服或用热水袋、暖宝宝来保暖。

2. 适量运动:

即使天气冷,也要保持运动,比如散步、瑜伽或室内健身,这样可以帮助肌肉保持活力,减少僵硬。

3. 做伸展运动:

每天抽时间做做伸展运动,尤其是背部和腰部的伸展,这样可以帮助放松肌肉,减少疼痛。

4. 注意姿势:

不管是站著还是坐著,都要注意保持良好的姿势,这样可以减少对脊椎的压力。

5. 避免搬重物:

提醒大家,饮食只是脊

椎痛缓解的一部分,除了吃

6. 保持健康体重:

控制体重,避免脊椎负担过重。过重的体重会增加脊椎的压力,尤其是腰椎部分。

7. 泡热水澡:

冬天可以尝试泡热水澡,帮助放松肌肉,缓解脊椎的紧张和疼痛。

8. 补充维生素D:

冬天阳光较少,身体可能缺乏维生素D。可以透过饮食或补充品来增加维生素D的摄取,有助于骨骼健康。

舒缓脊椎痛,要吃什麼食物?

想要舒缓脊椎痛,吃对食物也很重要,因为某些食物有助于减少发炎、强化骨骼、帮助肌肉恢复的功效。

舒缓脊椎痛,要吃什麼食物?

提醒大家,饮食只是脊

椎痛缓解的一部分,除了吃

对食物,还要注意运动、休息和避免过度负荷等。如果脊椎痛持续不减,建议寻求医生的帮助。

舒缓脊椎痛的7大类食物

1. 鲑鱼/深海鱼: 这些鱼含有丰富的Omega-3脂肪酸,有助于减少身体发炎,缓解关节和脊椎的疼痛。

2. 坚果和种子: 这些也是Omega-3脂肪酸的好来源,同样有助于减少发炎,例如核桃、奇亚籽。

3. 绿叶蔬菜: 富含钙质和镁,这些矿物质对骨骼健康很重要,有助于保持脊椎的强度和硬度,例如菠菜、羽衣甘蓝。

4. 乳制品: 这些食物富含钙质和维生素D,对骨骼健康特别重要,有助于预防和缓解脊椎疼痛,例如牛奶、奶酪。

5. 豆类及豆制品: 富含蛋白质和镁,有助于肌肉修复和骨骼健康。

6. 橄榄油: 富含健康脂肪和抗氧化剂,有助于减少发炎,对关节和脊椎的健康有好处。

7. 姜/姜黄: 这些香料具有天然的抗炎特性,有助于减少疼痛和发炎。

总结与建议

陈钰泓医师表示,当天气变冷,腰酸背痛就像不请自来的客人一样,让人难以忍受。其实只要透过日常的简单保健措施,比如保持暖和、定期运动,注意正确的姿势,就可以舒缓脊椎痛的问题。但如果你做了以上的舒缓方式都没效,脊椎仍持续疼痛的话,别忘了找医师协助帮忙治疗。

爱就是不问值得不值得



张爱玲的文笔犀利,写了许多著作刻画男女爱情的细腻情感,尤其许多精炼句子独称一绝,让人颇有深感,因而多位年轻学子印象深刻而喜爱。曾经google搜寻的首页,换成一个穿著旗袍的女生,好奇看一下到底是谁,原来是名作家“张爱玲”的百年诞辰纪念。

其中这两句话相当流传,“我要你知道,在这个世界上总有一个人是等著你的,不管在什麼时候,不管在什麼地方,反正你知道,总有这个人”;“你问我我爱你值不值得,其实你应该知道,爱就是不问值得不值得”

如果这世界上,无论在外受到多少风雨,有这样不离不弃的爱,有一个这样永远不改变的人在等你,多好。如果爱还要讲究条件、讲究地位、讲究身分、讲究金钱,有没有价值,那还能说是“爱”吗?她写得这麼好,形容得这样贴切,但看她的一生,我却不知道,她是否得到了一位那样的人跟那样的爱了?

这世界上,到底有没有这样“永远等候”作你避风港的人,跟这样的“不谈条件、不受时间改变”的真爱?看看周遭的人,真的

有吗? 仿佛得到的人,都是少数幸运儿? 其实,真的没有! 那个愿意“永远等候”作你避风港的人,就是主耶稣。那种“不谈条件、不受时间改变”的真爱,就是主耶稣的爱。

圣经就说到,人要称主耶稣的名为,以马内利,就是神与我们同在。“看哪,必有童女怀孕生子,人要称他的名为以马内利。”(以马内利繙出来,就是神与我们同在。)(太1:23)

再相爱的人,也没有办法保证陪到路终,非不愿,乃不能也,并不是不愿意,而是难以作到。“看哪,我天天与你们同在,直到这世代的终结。”(太28:20)

但主耶稣,祂不仅是与我们同在片刻而已,祂能永远的与我们同在,不受时空、不受地点的限制,祂能永远与我们同在。

人们总是企求真爱,但很少想过自己许多的不足、缺点,若我们有这麼多的不堪,有谁愿意长久、无代价、永远的付出他的爱呢?“为义人死,是少有的;为仁人死,或者有敢作的;惟有基督在我们还作罪人的时候,为我们死,神就在此将祂自己的爱向我们显明了”(罗5:7-8)

这世界上的人,或许有人愿意为有道德、公义、慈

爱的人而死,但愿意为罪犯而死的人却少有。只有主耶稣,在我们还是罪人时,我们甚至还未为祂付出过什麼前,祂已经先无怨无悔、无条件的爱了我们,还为我们的罪,死在十字架上,为我们将我们从神的忿怒救拔出来。

“谁能使我们与基督的爱隔绝? 难道是患难麼? 是困苦麼? 是逼迫麼? 是饥饿麼? 是赤身麼? 是危险麼? 是刀剑麼? ...因为我深信,无论是死,是生,是天使,是掌权的,是现今的事,是要来的事,是可能的,是高,是深,或是别的受造之物,都不能叫我们与神的爱隔绝,这爱是在我们的主基督耶稣里的。”(罗8:35-39)祂不仅为我们而死,祂的爱还超越一切的限制,没有任何人事物能隔绝我们与主的爱,祂永远爱我们。

而今天最棒的,是祂的爱没有条件,祂的陪伴没有限制。只要我们愿意,祂就与我们同在。只要我们接受,祂的爱我们就能享受的。而且最重要的是,立即就能拥有,不用等待,不会变质,不会朽坏。

想要获得永远的避风港,陪伴你一生,无论如何永不改变的爱吗? 我们可以对主说:“主耶稣,谢谢你爱我,原来你的爱是这麼不改变,是这样无条件,是这样不受限制。甚至在我作罪人的时候,就为我而死在十字架上。我现在愿意接受你,进到我的心深处,让我享受你的陪伴,以及你永恒的爱。”

来源:水深之处



温馨晨语

时间, 用好了就是黄金, 虚度了就是流水;
书籍, 看懂了就是知识, 没看懂就是废纸;
理想, 努力了才叫梦想, 放弃了就是妄想;
努力, 不一定会收获, 放弃必一无所获。

使徒保罗说:

“这不是说我已经得着了, 已经完全了, 我乃是竭力追求, 或者可以得着基督耶稣所以得着我的。”

~腓立比书3章12节~

愿以感恩的心进入新的一天!