

“腰突”年轻化, 病因却各异

籍剑飞/文

提到“腰椎间盘突出”,老百姓们往往容易联想到上了年纪的人。殊不知,眼下,这一疾病越来越多地出现在年轻群体中,究其原因又不尽相同。

家住市区的小陈是一位初中生,年纪轻轻的她却得了腰椎间盘突出。原来,自小成绩优异的她,从初一开始就每晚雷打不动地在书房里埋头苦读,凳子上一坐就是好几个小时。半年前,小陈觉得腰部有些不对劲,坐着看书不到半小时就发酸。起初,轻捶几下就能挨过去,也就不以为意。一个月后,腰酸状况的发生次数越来越多,程度也有所加剧,这才引起了她的注意。于是,母亲带她进行针灸推拿治疗。但推拿后没过几天,腰酸又出现了。看着女儿越来越痛苦,母亲终于带她到武

警嘉兴医院骨科寻求帮助。

经检查,小陈被确诊为腰椎间盘突出,进而导致神经受到压迫。根据其日常生活习惯,医生判断病因是久坐。

同样是年轻人,小王的腰椎间盘突出却是因为运动过度。为了练就健美体型,小王在健身会所办了年卡。此后一星期,他连续每晚“泡”健身房,跑步机、举杠铃……一待就是几小时,有时也会做些难度较大的力量训练。半个月后,小王偶尔感觉腰部酸痛,粗心的他误以为是热身不够。又过了几天,在拿起杠铃时,小王突然觉得腰部疼痛异常,在快要举起来时,剧烈的疼痛感让他不自觉松开了握着杠铃的手,这下,他才慌了神。

经过一番检查,医生判断,这名20出头的小伙腰椎间盘突出已经严重突出,压迫到马尾神经了。

针对不同原因引起的“腰突”年轻化,武警嘉兴医院脊柱关节外科医生分别作了以下建议:

如果您是“久坐族”,应有意识地在久坐二十分钟左右时起身舒展一下身体,从而缓解腰背的不适。站立应挺直腰背;下蹲时,尽量屈膝,减少弯腰。一些有针对性的腰部功能锻炼,如“腰椎操”,也能增强腰部的承重性和韧性,保证腰椎的持续健康。而“运动族”则可以选择一些对腰部损伤小的运动项目,进行适度锻炼。例如,蛙泳和仰泳就能很好地保护腰部。同时,避免仰卧起坐、网球、壁球等对腰椎冲击过大的运动。

飘香腊八粥 爱心暖意浓

1月5日上午,在腊八节到来之际,长水社区在居家养老服务中心联合辖区党员志愿者、居民们一起开展了“爱心365·暖意腊八粥”活动,与辖区10多位空巢老人一起共庆腊八迎新年。社区准备了大枣、桂圆、莲子、黑米、小米等10余种材料,聚在一起熬制了有咸味的、甜味的、无糖的等各种口味的腊八粥。

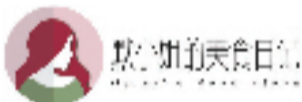
社区工作人员和志愿者们把一碗碗热腾腾的腊八粥送到空巢老人的手中时,大家都乐开了,笑得合不拢嘴:“现在的社区是想得真周到,腊八节喝粥讨个好彩头,保健康,一碗热腾腾的腊八粥喝下去,身暖,心更暖。”在这个寒冷的节日里,空巢老人们聚集在社区居家养老服务中心喝上暖暖的腊八粥,让老人深深地感受到社区的温暖和关爱,

在这个冬日里不再孤独。

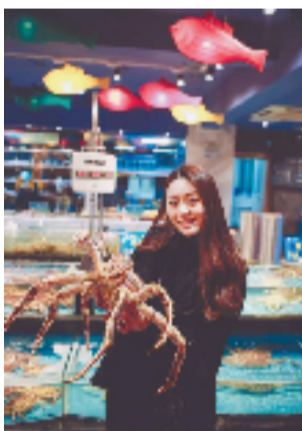
一碗腊八粥虽小,但是代表的是社区对居民的一片温情关怀,对老人们的美好祝愿,大家喝的是吉祥,喝的是热闹。据悉,在每年的传统佳节,长水社区居家养老服务中心都会针对辖区的特殊老人举办类似的庆祝活动,让平时缺乏关爱的老人们也能享受来自社会的温暖。 鲍红/文

默小姐的美食日记11

来“蒸会拼”, 感受蒸汽海鲜的独特魅力



离开尺方之地,
投入大海的怀抱,
来感受鲜活的魅力。



“山珍斥鴳,珠翠之珍。”曹植曾经这样写道。海鲜,作为大海的馈赠,无论春夏秋冬,都不缺乏人们的喜爱,从大排档到酒楼到海边,海鲜永远少不了粉丝。过去海鲜大多煮着吃或者炒着吃,不免流失海鲜的原汁原味。

“蒸会拼”——一家引入蒸汽海鲜创意吃法的海鲜餐厅,吸引了不少食客来此尝鲜。走进“蒸会拼”,餐厅里浓厚的海洋装修风格,仿佛有一股海风扑面而来,无处不在的救生圈和海洋生物的装饰品都恰好凸显了海鲜这个主题。在“蒸会拼”的点菜区,硕大的海鲜池里有着各种海鲜,24小时氧气的供应也保证了海鲜的新鲜程度。

默小姐的美食日记第40场约饭活动来到了蒸会拼海鲜餐厅,与20位嘉兴各行各业的美食爱好者相聚一堂,以优惠的价格带给美食爱好者蒸汽海鲜的创意美食体验。美食爱好者们围坐在一起,谈笑风生间,海鲜们已经被服务员搬上了桌:新鲜欲滴的蛤蜊、花蛤、象拔蚌等、美味飘香的卤味,极具特色的印度飞饼,都让人胃口大开、食指大动。

想去了一个地方,到了那个地方,教人感知原汁原味。将鲜活的海鲜送入炽热的蒸汽之中,抛弃多余的烹饪,舍弃同源的盐分,短短几分钟便会收获一份原始的鲜味。蒸汽将海鲜最鲜嫩最营养的那一瞬间保存,让舌尖毫无保



留的拥抱来自海洋的味道。不需要一滴水,上面蒸出的海鲜汁会滴到锅底中,锅底便会酿成鲜味甜美的海鲜粥,软糯绵密,却又颗粒分明。海鲜虽然和粥分离,却有着画龙点睛的效果,只要尝过一口,就会知道它的无限魅力。

海鲜就要蒸着吃,蒸出美味,吃出健康。“蒸会拼”以“鲜”和“活”作为特色,食材的选择自然不会马虎,“蒸会拼”的海鲜都是在全球各地选购,不仅新鲜味美,还具有较高的营养价值。不仅如此,“蒸会拼”还设有开放式厨房,旨在给顾客最新鲜放心的美食体验。

负责人本着这样的理念用心经营,到现在为止已经开了十多家连锁店,爱好海鲜的朋友怎能就此错过?

在嘉兴,有一处绝妙的地方等着你来,纵有三千烦恼,不如一尝海鲜。约上三五好友,就让“蒸会拼”复活你那固执的舌头吧! 徐旦/文

默小姐的群福利:到店凭“默小姐美食日记”微信社群群友身份,并出示“默小姐美食日记”公众号二维码,即可免费获赠一斤深水虾。

链接 扫一扫对生活
定格有温度的幸福



长按识别二维码

即可进入美食日记

精彩内容

美食日记

美食日记

美食日记

美食日记