

谈



椎间盘突出、椎间盘滑移、骨质增生等，
90%以上是从疼痛开始。

A 高三时突发腰痛 直接导致改写高考志愿

强子从小勤奋好学，课余最大的爱好就是看书。8年前，正读高三的他，面临人生的一个重要岔路口。他喜欢写作，想着要是大学能进相关专业深造，毕业后能成为理想中的“文化人”。

可计划跟不上变化，平日里身体健康的他突发腰痛，一阵阵的酸痛，那时还不是很痛，在能忍受的范围内，可发作次数实在频繁。

爸爸私下去咨询了好几位医生朋友，得到的反馈都怀疑是腰肌劳损，应该是久坐不动、缺乏锻炼所致。于是，向来在家里说一不二的老爸脑子里开始盘算，让儿子去考警校。

果然在强子的努力下，他如父亲所愿考上了警校。上学之后，他拼尽全力训练，感觉有余力时偶尔还会给自己加练，一心想着把身体练好了，肌肉练结实了，磨人的腰痛就不会再发了。

然而，他们只想对了一半。



视觉中国供图

C 术后小伙直叹太开心 医生提醒：仍不可放纵

年纪轻轻就做手术，强子一家怎么也下不了这个决心，朱利民按照“张氏骨伤疗法”传承下来的精髓，联合运用中药+理疗+百草膏等中医手段，来帮助强子缓解症状。

最近3年，强子已被大家尽可能“保护”起来。根据医生的建议，他坐三四十分钟就得站起来走走，可警察的工作忙起来时间就不受控制，因此他依然频频发病。就在去年年底的一天，他从外地开车回杭州，将近2小时的路程，到单位时，看着同事们一个个下车，他却腰痛发作动也动不了了，当即就被送进了富阳骨伤医院。

还是按着以往的保守治疗方法，连续治了3天却不见好转，无法下床走路。“这一次，你已经非手术不可了。”朱利民跟强子一家谈话时也很无奈。所幸，这是一个在椎间孔镜下完成的微创手术，只用了1个多小时就顺利搞定，再加上小伙子身体底子好恢复快，一周后就能下地走路。

“终于不用像之前那样天天提心吊胆了！我可以专心工作，也可以放心找对象啦！”出院时，强子开玩笑说。

朱利民当即严肃提醒他：“谈恋爱是没有问题，但平时还得注意，不能坐矮凳，不能坐软沙发，不能睡软床，坐要坐正，躺要躺平，如果你放纵自己的话，腰病随时可能复发。”

看似壮实的警察叔叔，却有一个藏了8年的难言之隐 这种痛，不能光靠意志强忍



五点支撑锻炼



飞燕式锻炼

B 腰病加重而被迫转岗 爸爸得知真相自责不已

“再坚硬的骨头也离不开肌肉来支撑，如果长时间缺乏运动，肌肉就会因废用而萎缩，骨架便会随之不稳而出现问题。还记得二十几年前我刚参加工作那会儿，大家体力劳作还比较多，且每天开车上下班的人很少，门诊中几乎见不到这样腰痛的年轻人，可现在1/3是20-40岁的腰痛病人。”杭州市富阳中医骨伤医院脊柱科主任朱利民感叹。

可这腰病的治疗讲究循序渐进，最忌讳的就是矫枉过正，原本就不稳固的骨架在用力过猛的情况下很可能会“散架”，结果就是导致腰病加重。强子坦言，在上警校那几年，腰痛确实时不时造访，但已被艰苦训练磨练得比以往更耐痛的他觉得，这些都是小意思，再加之每次发作睡一晚基本就能好转，甚至还天真地以为这是自己练得还不够多的缘故。

直到3年前，从警校毕业的强子投入一线公安干警工作，曾经那个文质彬彬的“书生”竟十分享受风里来雨里去的外勤工作，可他只干了一年多的时间，就被迫转岗，又是因为腰病。

“我那时候腰痛发作得很频繁，坐得久一点、站得久一点等都可能诱发，而且发起来不光是痛，还左脚麻木、没力气，连床都下不了，更别提走路了。”强子现在说起当时的情景还不由得眉头一紧。当时，他们慕名找到朱利民主任，检查结果显示是椎间盘突出，并且已经严重到了得手术的程度。

“在你一开始腰痛的时候，的确只是腰肌劳损，或是再严重一点的椎间盘膨出，坚持锻炼确实也是治疗这类疾病的有效手段，但得注意适量，否则就会像现在这般过犹不及，把原先的椎间盘轻微膨出直接压到突出。”朱利民对强子的整个病史做了大致分析，使得这一家人后悔莫及，当年让儿子考警校的爸爸更是自责不已。

本报记者 何丽娜 通讯员 王栋玲

他是27岁的阳光帅气杭州小伙，还是位练得满身肌肉的“警察叔叔”，可强子(化名)这些年却一直不敢谈女朋友，因为他有一个藏了8年的难言之隐。

“我以前腰不好，很厉害的那种，发作起来站也不是坐也不是，因此工作岗位都不得不做了调整，你说哪个女孩能看上那样的我呢？”小伙子说着，还不自觉用手撑了撑自己的腰，感觉没什么不舒服，才反应过来多年的隐疾，已经通过手术去除了。

强子所患的腰病其实很常见，就是腰椎间盘突出。“这种病虽不会要人命，但会让你的生活毫无质量可言。”他对此病的感悟，一语中的。



朱利民主任在坐诊

D 90%以上腰病从疼痛开始 早期干预能有效阻止疾病进展

听完强子的经历，钱报记者也顿时觉得自己的腰背一阵酸胀，忍不住握起拳头轻轻敲打了几下，感觉还是不太对，赶紧站起来去走一圈。正在伏案工作的你，是否有同样的担忧呢？

“我们身上长长的脊柱分腰、胸、颈三大段，大小小有上百种相关疾病，而发生在腰部的占据了一半，椎间盘突出、椎间盘滑移、骨质增生等，90%以上是从疼痛开始，而且这种疼痛起初在休息后便能缓解，因此多数人会忽略，往往到了症状加重时病情已到了比较重的程度。”朱利民主任说。

大家务必重视疼痛这个腰病信号。可通过保守治疗，同时请专科医生根据病情量身定制运动锻炼的方案等，多管齐下，可以延缓甚至阻止疾病的进展。如此，方可防止像强子那样走了弯路遭了罪，最终还难逃手术。

至于运动，朱利民觉得现在多数年轻人都缺乏，建议大家从现在开始，根据自身条件制定锻炼计划，循序渐进，长期坚持。在跑步、游泳、羽毛球等有氧锻炼中选择一项或两项开始，以做完后第二天不感到浑身酸痛为宜，适应了基本运动量后，在逐渐增加锻炼腰背肌的局部运动，如五点支撑、三点支撑、飞燕法等都不是不错的选择，量上也是以第二天不感觉腰背酸痛为宜。

最后，他想通过本报跟大家再强调一下：运动贵在坚持，好的生活习惯同样需要长期保持。