

东南大学附属中大医院康复医学科主任王红星走进“名医天团” 如何拯救颈椎腰椎，快跟大咖来学习

为了配合疫情防控，大家尽量减少外出，所以居家的时间也变多了。但是家里蹲带来的结果就是我们运动的时间少了，坐着、躺着、低头玩手机的时间变多，出现双下巴大肚腩，颈椎、腰椎都快不行了。如何远离颈肩腿痛？在家就等于不运动吗？居家如何进行科学锻炼……1月20日现代快报+·ZAKER南京联合天下美篇报，在美篇APP上进行了“名医天团”第十一场直播。我们特别邀请到了东南大学附属中大医院康复医学科主任王红星来教大家如何科学健身，远离颈肩腿痛，有一个健康的身体。

通讯员 程守勤 实习生 杨斯楚
现代快报+ZAKER南京记者 任红娟



王红星在名医天团直播间 视频截图

扫码关注
精彩直播不错过

问:平常不运动,身体也没啥大毛病,还要运动吗?

王红星:我们大家可能平时都会有一种惰性,回家之后,靠在沙发上,或者是往床上一靠玩手机,不知不觉过了很久,其实无形当中对我们身体的健康来说是非常不利的。

一天两天不运动可能表现不出来,但是我们通过长期的研究发现,经常运动和不运动的人,差别还是很大的。长期不运动有很多的弊端:首先长时间保持一个姿势,四肢会出现僵硬,我们关节、脊柱的柔韧性和协调性也会下降。这不仅会影响我们日常活动,还容易发生一些意外的损伤。第二,通过运动可以让我们的肌肉力量维持在比较好的状态,而肌肉的作用除了运动以外,也对维持关节和脊柱稳定性是非常重要的。尤其对老年人来说,他们随着年龄的增加,肌肉会减少,所以一定要运动。第三,从人的整体状况来讲,长期不运动会致心肺功能的下降,这样一旦你突然运动或者做强度大点的家务活时,你会出现虚汗、气喘吁吁、心慌、胸闷等症状。我们知道,有体温、脉搏、血压、呼吸的频率是我们基本的生命特征。现在国际上,把有氧的耐力作为人的第五大生命体征,反映了一个人的健康状况。第四,随着年龄的增加,我们的心肺功能在逐渐衰退,不运动会让衰老加速。第五,经常不运动,对我们的代谢也会产生很大的影响,导致脂肪的堆积,增加代谢疾病的发生。另外,也会影响骨骼的强度,增加骨质疏松的发生。第六,长期不运动会影响我们的精神状态,也会造成记忆功能的下降。

问:如何选择合适的运动方式?

王红星:运动方式最好要根据你的年龄和身体的状况来选择。一般来说,科学的运动要满足两个条件,第一个是安全,第二个是有效。

安全就是我们运动时不会发生意外的损伤,比如出现关节损伤、肌肉拉伤等。另外就是运动要量力而行,不适合自己的运动尽量不要尝试。

有效就是说你的运动要达到一定的强度和量,这样才能保证健康。现在很多人觉得每天保证走路一万步就是有效的,其实这是一种认识上的误区。因为如果你是慢走,或者是在家里这里转转那里转转,你的步数也是达到了,但其实际你的运动强度不够,也达不到锻炼的目的。

什么样的运动强度是达标的呢?从专业角度来讲,对于四十岁以上的人,建议他可以到医院去做一个心肺运动试验。通过这个试验,就可以测出你最大的安全的运动强度是多少,然后去遵照。如果你没有去医院测试过,对于普通人来说,那还有一个简易的公式教给你,就是用180减去你的年龄,得出的数值就是你运动时可以保持的心率,这样运动既能安全,又是有效的。

对于有基础疾病的人来说,比如高血压疾病的人,他吃的药物如果让心率减慢了,那么这个计算公式就可能不准确。所以我的建议就是大家在运动时,要看你自己的感觉,它能反映出运动当中你的身体状况。如何判断呢?一个就是运动当中你微微出汗,那说明这个强度还可以;第二运动过程当中你不会出现气短,能够正常交流,这个强度也是可以的;第三就是运动当天你晚上的睡眠很好,如果睡眠差,那就是运动强度有点大了;第四是运动过后有没有疲劳感,如果你第二天早上起来的时候精神状态很好,那说明你这个运动强度还是合理的。

问:运动要注意哪些事情呢?

王红星:每个人运动的的目的不同,如果你运动是想维持有氧的耐力,那提倡有氧运动。还有一些年轻人锻炼是为了增加肌肉力量,那就选择力量训练。有氧运动包括

跑步、跳绳、游泳体操、舞蹈等。力量训练主要是一些抗阻的训练,比如举哑铃、举单杠、拉弹力带等。

多长的运动时间是合理和有效的呢?对于有氧训练,建议每次的时间至少要有20-30分钟,每周至少三到五次效果比较好。力量的训练在各个肌肉群均衡的基础上,针对每一个肌肉群的训练,每天要有20-30次的抗阻运动,这样基本上能增加我们的肌肉力量,而且对于我们的肌肉的形态非常有效。

运动过程中也有要特别注意的就是,在正式运动前要先做10-15分钟热身活动,活动一下关节、韧带的同时,把我们的心肺功能调动起来。运动结束了也不要立刻停下来,那么这个时候我们还要有一个放松的活动,这样让我们从一个比较快的心率,慢慢恢复到一个安静的状态。

问:居家运动要注意什么?

王红星:居家运动有很多可以选择的方式,比如跳舞、体操等。对于年轻人来说,可以买一些健身的工具,比如哑铃、弹力带等,做做平板支撑等。老年人觉得没必要去花这个钱,那在家里可以用矿泉水瓶子装一斤大米,进行一些力量的训练。

除了运动以外,要提醒大家在家养成良好的习惯,不良的姿势、习惯会对我们的身体造成很多的影响。在家里面,大家喜欢靠在沙发上,建议还是少靠在沙发上。用电脑的时候,也要经常提醒自己把背挺一挺。因为无论是我们靠在沙发上还是我们弯着坐的时候,腰椎的椎间盘的负荷会非常大,时间长了就会出现腰痛,甚至导致椎间盘突出物的发生。另外,不要长时间跷二郎腿,这对我们的骨盆和脊柱都是有影响的。

现在大家都喜欢看手机,有些人可能每天要低头看几个小时,这对颈椎也是非常不好的。建议大家尽可能减少看手机的时间,特别是你在看手机时,已经明显感觉到颈部出现酸痛,这个时候就一定要休息一下了。

对于中老年人,要注意的是,尽量不要蹲着择菜、擦地、弯腰去拎重物,这些对我们的关节和腰椎来说都是非常不好的。有一些人喜欢爬楼梯做运动,这种运动方式对于年龄偏大的人来说是非常不合适的,因为爬楼梯会加重膝关节的负荷,尤其是对于老年性的有骨性关节炎、关节退变的人,我们是不提倡他去做的。

问:颈椎不好会引发哪些问题?日常可以做哪些动作来缓解?

王红星:颈椎不好的话,早期可能会出现肌肉酸痛,但时间长了,造成了椎间盘的突出、椎管的狭窄,就可能造成神经损伤,出现手麻、肌肉萎缩、无力。一旦压迫脊髓,就会出现走路像踩棉花一样,严重的甚至可能会瘫痪。如果造成动脉的压迫,还会出现大脑的供血不足,出现头晕。

现在电子产品的普及,以及学习压力的增加,颈椎病的发病逐渐年轻化,我见到过最小的颈椎病的患者是初中生,所以说我们要加强颈椎的保护。怎么做呢?一个就是平时看手机的时间要缩短。第二就是在休息时,我们可以做一些颈部的活动,比如做前驱、后伸,左右两侧侧弯、左右两侧的旋转。第三就是感觉你头顶了一个东西,你身体不动的时候,头往上顶,这也是一种放松的方式。第四,进行一些加强颈部肌肉力量的训练,比如你可以用一些弹力带进行抗阻训练,这样我们肌肉的力量加强了,就能让颈椎的稳定性更好,抗疲劳的能力也会增加。

问:运动完以后身体酸痛,要等酸痛恢复后才能再次运动吗?

王红星:平时不活动的人,在一开始运动时难免会出现肌肉酸痛,这是一种正常的现象,一般这种酸痛两到三天就会缓解了。出现酸痛时,也可以进行适当的运动,但是运动量可以比第一天减少一点,后面再逐渐恢复运动量。



专家档案

王红星 博士,主任医师,博士生导师,东南大学附属中大医院康复医学科主任。曾在北京协和医院进修学习,两次公派赴美国华盛顿大学、美国印第安纳大学留学。

◆擅长脑卒中、脊髓损伤、骨骼肌肉疾病、疼痛的康复诊疗,尤其在神经电生理、神经阻滞、神经源性膀胱临床康复方面具有丰富的临床经验。

◆主持和参与国家自然科学基金及省市级课题10余项,中国-挪威国际合作教育课题1项。第一作者或通讯作者发表SCI论文及中文核心期刊30篇,主编、副主编及参编专著及教材10余部。

◆现任中国康复医学会电诊断专委会副主任委员、中国康复医学会康复医学教育专委会副主任委员、中华医学会物理医学与康复分会青年委员、中国研究型医院学会神经再生与修复专业委员会基础学组委员、江苏省康复医学会常务理事、江苏省康复医学会神经肌肉电生理诊断专委会主任委员及康复教育专委会副主任委员、南京康复医学会副理事长,《中华物理医学与康复杂志》通讯编委,《中国脑血管病杂志》编委。