

春节总是“躺” 腰酸背痛咋办

这几个动作可赶走不适,在家就能练

春节假期宅家休闲,免不了久坐久躺,长期保持此类姿势易引发腰酸背痛。让我们一起动起来,用几组居家动作搭配日常习惯调整,改善久坐久躺带来的僵硬不适,以良好的状态迎接新年的工作。

腰酸背痛为何找上门?

春节假期里,很多人认为“瘫在沙发上”“躺着刷手机”是放松,但这种静态、不良姿势反而会让腰背部、颈椎的肌肉和韧带持续处于紧张状态,破坏脊柱的生物力学平衡,引发疼痛。

一方面,长时间躺卧时,为了维持身体姿势(如半躺时腰部悬空、侧躺时脊柱扭曲),腰背部、颈椎的肌肉需要持续收缩以保持稳定。这种长时间的静态收缩会导致肌肉内血液循环受阻,乳酸、炎症介质等代谢废物在局部堆积,进而刺激神经末梢,引发酸痛感;

另一方面,人正常脊柱有四个生理曲度(颈曲、胸曲、腰曲、骶曲),这些生理曲度能缓冲震荡、维持平衡,但不良躺卧姿势会破坏这些曲度。此外,一些看似静止的姿势,实则肌肉仍在“隐性工作”。例如,躺着刷手机时,手臂需举着手机(或支撑在身体两侧),肩部肌肉持续



懒猫弓背



侧向伸展



双手托天



“虫子”训练

紧张。这种“静态疲劳”会逐渐累积,最终导致疼痛。

4组在家就能做的动作

1. **懒猫弓背**: 跪姿,双手双膝撑地,手腕对齐肩膀,膝盖对齐,保持背部平直;吸气,抬头塌腰,腹部下沉、臀部上翘,感受肩背腰部拉伸;呼气,低头拱背,下巴尽量靠近锁骨,感受背部肌肉收缩,重复5~8次。

2. **侧向伸展**: 站立位,双脚与肩同宽,双手交叉举过头顶;向左侧缓慢弯腰,直到右侧腰部有拉伸感(不要扭转身体),保持15~20秒,回到中立位后换侧重复,每侧2~3组。

3. **双手托天**: 站立位,双脚分开与肩同宽,双手自然下垂,吸气时双手从身体两侧缓慢上举至头顶、掌心相对,抬

头看手并保持3~5秒,呼气放下。坐位,坐在椅子上,双脚踩地,双手交叉放在腹部,吸气时双手上举至贴耳,抬头看手保持3~5秒,呼气时放下,重复3~5次。

4. **“虫子”训练**: 仰卧在床上,伸直双臂掌心相对,下肢屈膝屈髋90度(小腿平行于地面);一侧手臂与对侧腿屈曲(如右臂弯曲,左腿弯曲),同时另一侧手臂和对侧腿伸直(左臂伸直,右腿伸直),与身体呈一条直线,缓慢复位后换侧,每侧10~15次,全程保持腰部收紧不塌腰。

需注意,动作以轻微拉伸感为宜,不要追求“极致”幅度,避免拉伤肌肉,保持自然呼吸,每组动作重复2~3次,每日做2~3组。

除了以上这些动作,调整

日常小习惯,也能从根源减少腰背紧张、预防慢性劳损。例如,坐时腰部做好支撑,不瘫坐、不跷二郎腿,只坐椅子前半部分;站立时双脚与肩同宽,重心均匀分布;卧时选择中等硬度床垫和合适高度枕头。定时起身活动,避免久坐久站。搬重物、做家务时,用腿部或髋部发力,切忌直接弯腰。做好腰部保暖,避免突然发力,强化核心肌群锻炼,在起床、穿鞋等生活细节中减少腰部负担,守护脊柱健康。

适度地扭腰和弯腰能放松腰部肌肉,维持腰椎活动度,缓解久坐后的腰背僵硬。但很多人习惯用扭腰、大幅度弯腰等动作来缓解腰背酸痛,这类动作会给腰椎带来额外压力与扭曲,可能导致腰椎小关节错位、急性腰扭伤等,还会加速椎间

盘退变、增加腰椎间盘突出风险,导致疼痛加剧。

饮食、作息、保暖也需注意

如何预防和缓解腰背不适?饮食、作息、保暖三者协同调理更有效。

在饮食方面,重点补充钙、维生素D和优质蛋白,适量饮用牛奶,选择豆制品、深绿色蔬菜、鱼肉、瘦肉等食物,增强骨骼与肌肉强度,忌高糖、高脂食物,避免体重增加导致腰椎负担加重。

保持规律作息不熬夜,每天23点前入睡,保证7~8小时睡眠,帮助肌肉修复。

做好腰部防寒,穿高腰裤、避免露腰装,天冷可穿带腰封的裤子,或用围巾护住腰腹。

新华社

男子两次肾移植重获新生

跨越23年,南京这家医院三次挽救其生命

“是二附院,几次将我的命救回来。”近日,35岁的小张(化名)接受了他人生中的第二次肾移植手术。从12岁那年初遇,到如今而立之年,跨越23年,他与南京医科大学第二附属医院曾三度生命相托,得以重新开启人生的篇章。

2003年,12岁的小张因反复便血,伴全身多处出血点,其间尿常规提示血尿、蛋白尿均不正常,在当地多家医院辗转治疗后无明显改善。一个午后,小张出现腹痛进行性加重,突然陷入昏迷,当地医院束手无策之际,家人抱着最后一线希望将他送到南医大二附院。经过急诊抢救、多学科会诊后,小张被诊断为过敏性紫癜合并肠穿孔,经过一场惊心动魄的手术以及精心的术后治疗和护理,小张的状态终于有了好转。随后,小张接受肾穿刺活检,最终病理诊断为紫癜性肾炎,为后续治疗指明了方向。经过儿科专家甘卫华主任数周的精心救治,小张的病情得以稳定控制。

2013年,随着肾功能进行

性恶化,22岁的小张不得不面对透析治疗。这一次,他依然选择了二附院。此时的二附院肾脏病中心经过多年发展,已拥有国内知名的血液透析中心,门诊透析患者已近1000人。小张在二附院接受了临时透析导管置入、动静脉内瘘建立等手术,学习了透析患者的日常注意事项。

2014年,小张在外院接受了首次肾移植,术后肾功能恢复良好,但由于没有重视随访,2019年出现血肌酐升高。在当地医院接受治疗的过程中,由于高强度的免疫抑制治疗,凶险的巨细胞病毒来袭。白肺、呼吸衰竭、移植肾失去功能,他再次被推至生命的悬崖边缘。生命垂危之际,家属近乎本能地拨通了南医大二附院的电话。

“送过来!”没有犹豫,肾脏病中心立即启动危重症抢救预案。呼吸机辅助呼吸、抗病毒治疗、连续性血液净化、多器官功能支持等,经过两周的持久奋战,肾脏病中心的医护人员为小张坚守了多个日夜,小张终于初步脱离了危险。

2019年,从白肺中侥幸逃生的小张因移植肾失功重新进入透析。2021年9月,南医大二附院成功开展了首例肾移植。

2026年初,小张接到移植配型成功的通知。此时的二附院肾移植团队在南京医科大学副校长、二附院党委书记顾民教授、副院长戴春笋教授的带领下,已开展肾移植手术逾300例,在围手术期管理、排斥反应防治、移植肾穿刺病理诊断等领域形成鲜明特色。2月初,小张的手术及术后治疗由肾脏病中心、泌尿外科、手术室、临床药学等多学科护航下共同完成,新的肾脏在小张体内开始健康工作。在肾脏病中心肾移植团队的悉心治疗下,小张的肌酐已基本恢复正常,他的人生新篇章将重新开启。

从一个少年的第一次肾穿刺活检,到青年时期的血管通路建立和透析维持;从外院移植后的危重症抢救,到二附院的再次移植成功——这23年,小张的生命轨迹始终与南医大二附院交织。通讯员 刘李林 扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟

外地游客突发心搏骤停 外卖小哥放下工作施救成功

扬子晚报讯(记者 吕彦霖)“这条生命我挽救过来了,那一刻我心里真的特别骄傲,特别激动!”2月20日中午,南京图书馆门口一位外地游客毫无征兆地晕倒在地,失去意识。2004年出生的外卖小哥,也是南京市红十字急救先锋队员的罗鑫明,迅速赶往现场并成功施救。

时间拨回2月20日中午11点34分,南京市急救中心的电话响起,救护车呼啸出诊。同一秒,一道特殊的“SOS”警报也推送到“一键救护”平台注册救护员的手机上——罗鑫明的手机亮了。

彼时正在附近大厦送外卖单的罗鑫明回忆,自己接到平台通知的任务后几乎没有犹豫,迅速赶往南京图书馆。“虽然当时手里还有5单没送的外卖,但是人命关天,我要先去现场!”

仅5分钟,11点39分,罗鑫明赶到现场。此时已有图书馆工作人员在进行心肺复苏。他迅速蹲下,重新判断患者状况,无呼吸、无脉搏。罗鑫明立

刻接手,双掌交叠,开始有节奏地按压。

情况紧急但他毫不慌乱,一边进行心肺复苏一边提醒图书馆保安队员迅速取来AED。开机、贴片、安装AED后,设备分析有可除颤心率,随即一次除颤成功。罗鑫明没有停下,继续按压,直到120急救人员抵达,接力把患者抬上担架,送往医院。据了解,目前,患者已恢复生命体征。

“其实刚开始心里也有点没底,怕自己动作不规范。”罗鑫明坦言,“后来听说人救回来了,是真的骄傲。我是一名红十字救护员,我的职责就是救人。这条生命我挽救过来了,我就觉得内心很骄傲,很激动。”

记者联系上他时,电话那头还带着风声。罗鑫明又在送外卖的路上了。匆匆聊了几句,他告诉记者,自己从2021年起就先后加入过星火救援队、蓝天救援队。2025年底,又报名参加了南京市红十字急救先锋队,至今已经“出手施救”过十余次。