

腰椎疼怎么缓解？15个护腰技巧减少腰肌劳损

很多人在生活中经常累着腰部，比如大幅度弯腰，或者长时间久坐，这都会无形中增大腰部间的压力，持续压迫腰部，最终患上腰部间的疾病，比如腰痛或者腰肌劳损等症，今天我就给大家分享一下15个护理腰部的小知识，让大家腰部越来越好。

1. 首先要保持良好的睡眠状态，所以好的睡眠状态，就是人们每天都要保证睡眠时间不要少于10个小时，减少熬夜的情况，这样对腰部是很好处的，长时间熬夜并将会损害腰部。

2. 不要长时间走路。走路是一项非常好的运动，但是人们要注意一定要适量长时间走路，必然会让腰部处于劳累状态，很容易导致腰肌劳损。

3. 人们可以采用倒着走路的方式来锻炼腰部，但是一定要保证这个姿势的正确可以用一只手托着腰部，然后慢慢地倒着往后走，这样可以加强腰部间的肌肉。

4. 人们要每天的积极锻炼。每天可以慢跑或者多做一些拉伸运动，这样可以增强腰部间的肌肉，让腰部变得非常有力量。

5. 腰部严重的患者应多躺在床上休息，不要来回走动。可以在床上对腰部进行按摩，这样有利于恢复。

6. 保暖腰部、腰部的保暖是非常重要的，特别是在寒冷的天气较强的冷空气，会直接刺激腰部，从而产生腰痛，加大腰间的压力，人们可以在冬天时多穿一些衣服，或者用热敷法来缓解腰部的压力。

7. 人们每天可以多吃一些含钙量丰富的食物，比如鸡蛋，虾片，还有螃蟹，这都可以增强腰部的力量。

8. 一定要注意，不要频繁的弯腰，长时间的弯腰会让腰部间的压力变得越来越大，非常容易压垮腰部，所以一定要减少弯腰的次数。

9. 腰部按摩器，现在腰疼、腰肌劳损等症都在趋向于年轻化，也就是说，现在有很多年轻人们都开始腰痛，所以是非常有必要去购买一款专业的腰部按摩器，不仅可以缓解腰部压力，还可以减去腰肌劳损等症。

10. 人们可以采用游泳的方式。游泳可以缓解腰部间的压力，人们在水中是非常轻松的。

11. 可以采用飞燕锻炼法来缓

解腰部间的压力，这个运动方法非常不错，但要注意姿势，姿势必须正确，每天来做一个，有助于增强腰部肌肉。

12. 多吃水果和蔬菜，水果和蔬菜里面含有大量的维生素，这可以让补充腰部间的营养。

13. 不要暴饮暴食 合理搭配食物，不要一口气都吃完，不然会对腰部的刺激很大，可以多吃一些蔬菜和水果。

14. 腰部严重的患者不要长时间去运动，要多躺在床上休息，可以在床上进行一些按摩，确保腰部处于活跃状态，等症减轻了，在适当运动。

15. 保持良好的睡觉姿势，不要在睡觉时大幅度弯腰，要端正躺平或者侧卧，大

幅度弯腰以及不规范的睡觉姿势都会影响腰部。

这15个小知识都可以帮助大家来更好的护理腰部，学习一些技巧总会腰部有好处，当然大家要在平时得的饮食习惯和日常生活中要注意腰部护理，多锻炼腰部总会减轻症状的。



女人一辈子都离不开的养生食物

男性和女性的饮食重点各有不同，下面这9种食物最适合女性，多吃有益女性身体健康。

一、西红柿

1. 抗衰老：西红柿中有抗衰老和降低胆固醇等辅助预防老年疾病的元素，适合常吃。我国是世界上肝炎常发的大国，而西红柿有一定保护肝脏的作用。

2. 维生素C丰富：西红柿不但味道鲜美，还具有一定的“药效”。西红柿中含维生素C，可以预防感冒，而大量含有的番茄红素，是一种让番茄变红的天然色素，有抗氧化损伤和软化血管的作用。

3. 防癌：西红柿中的番茄红素，具有很高的抗氧化作用，它能够保护细胞不受伤害，也能修补已受损的细胞，抑制和清除人体内的自由基。保护心血管系统，降低心脏病、高血压的发病率，对防癌、抗癌有一定效果。

4. 美白：当然少不了常吃西红柿，它含有的维生素P是细胞正常代谢不可缺少的物质，可以使皮肤的色素、暗斑消退，防止色素沉着。

二、菠菜

1. 不贫血：菠菜中富含铁，铁是人体造血原料之一，是女性经期时的食品。经常吃菠菜的人面色红润、光彩照人，可远离缺铁性贫血。

2. 体质强：菠菜中含有可观的蛋白质，可帮助身体发育，精力旺盛。

3. 皮肤好：维生素K，这是很多蔬菜水果中缺乏的。人的头发光亮，皮肤白净有光泽，不仅需要维生素A、B、C，也少不了维生素K。

4. 排毒：菠菜可以清理人体肠胃里的热毒，避免便秘，保持排泄的通畅。且菠菜的热量很低，常吃也不用担心发胖。

5. 保护视力：我们知道缺乏维生素A会导致眼睛干涩、看东西“模糊”。菠菜中的胡萝卜素在体内会转化成维生素A，可降低视网膜退化的危险。对常用电脑的人应该是有不小的帮助。

6. 稳定情绪：菠菜中丰富的维生素A、B、C可以帮助你从焦躁不安的状态中走出，赶走紧张情绪，改善忧郁的心情。

三、姜

1. 预防感冒，增强抵抗力：生姜中的姜辣素进入人体后有特别强的对付氧自由基的本领，一定程度上有抗衰老的功效。姜还具有促进血液循环、驱散寒邪的作用，着凉、感冒时不妨熬些姜汤，能起到很好的预防、治疗作用。

2. 解毒杀菌：根据中医理论，姜性质温热，有解表功效。

四、马铃薯

1. 护脾胃：生活在气候干燥地区的人多吃些马铃薯可以缓解燥热、便秘，还可以养护脾胃，益气润

肠。

2. 消除眼袋：把马铃薯片贴在眼睛上，可以减轻眼袋，对细小的皱纹也有作用。据说将马铃薯的汁涂在指甲上，能够使指甲更细腻、光洁。

3. 维生素C丰富、不含脂肪：马铃薯的蛋白含量与谷物的蛋白含量相同，是一种既可以做菜又可以与粮食媲美的食品。马铃薯性平味甘，中医学上具有和胃调中的作用。它还富含维他命C，带皮食用富含钾元素，新鲜马铃薯含有大约80%的水分和20%的干物质，热量约为100卡，而且不含脂肪。

五、蘑菇

1. 营养丰富：蘑菇中的蛋白质含量多在30%以上，比一般的蔬菜和水果要高出很多。含有多种维生素和丰富的钙、铁等矿物质。最重要是它还含有人体自身不能合成却又是必须的8种氨基酸。

2. 提高免疫力：香菇经太阳照射后，所含有的特殊物质会转化成维生素D，它被人体吸收后，对增强抵抗力有帮助。香菇还能够刺激人体产生更多的干扰素，消灭体内的病毒，因此香菇对预防感冒也有一定的作用。

3. 减肥：蘑菇中有大量无机质、维生素、蛋白质等丰富的营养成分，但热量很低，常吃也不会发胖。且蘑菇所含有很高的膳食纤维，可防止便秘、降低血液中的胆固醇含量。蘑菇中的维生素C比一般水果要高很多，可促进人体

的新陈代谢。

六、大豆

1. 抑制肿瘤：豆类中的异黄酮素和金雀异黄酮均是强有力的抗氧化剂，对降低女性的乳腺癌和宫颈癌很有帮助。

2. 远离冠心病：大豆中的脂肪以不饱和脂肪酸居多，是防止冠心病、高血压、动脉硬化化的好食品。

3. 延缓衰老：黑豆不仅有较强的预防动脉硬化的作用，还能消除体内的自由基，延缓老化。

七、鸡蛋

1. 增强记忆力：鸡蛋中的卵磷脂、甘油三脂、胆固醇、卵黄素等，对神经系统和身体发育有很大作用，还可对记忆力减退有一定的阻挡作用。

2. 美容：用刚煮熟的热鸡蛋在脸上滚几分钟，促使面部皮肤血管舒张，增强血液循环，皮肤吸收营养物质，再用冷水使毛孔和血管收缩，是简单又经济实惠的美容方式。

3. 不再无精打采：如果人体内缺乏维生素B2，人就会情绪抑郁、终日懒洋洋，还经常感到全身无力。每天坚持吃一两只鸡蛋，你很快就会变得精神焕发了。

4. 别丢了蛋黄：只吃鸡蛋中的蛋白部分，是一种非常不科学的吃法。蛋白中有一种会消耗人体的维生素H，总是只吃蛋白，皮肤可能会变差。而蛋黄不仅不会消耗

维生素H，还可以帮助我们合成它。

八、核桃

1. 健脑：一斤核桃的营养价值相当于5斤鸡蛋或9斤牛奶。核桃中的蛋白质有对人体极为重要的赖氨酸，对大脑很有益。因此，工作压力大而出现头晕、健忘、心悸等症状的人，不妨吃一些核桃试试。

2. 润肤：每天吃几个核桃，或者喝加进核桃的粥，坚持一段时间，会感到皮肤细腻、滋润了一些。

九、橙子

1. 防癌：一个中等大小的橙子可以提供人一天所需的维生素C，提高身体抵挡细菌侵害的能力。橙子能清除体内对健康有害的自由基，抑制肿瘤细胞的生长。所有的水果中，柑橘类所含的抗氧化物质最高，包括60多种黄酮类和17种类胡萝卜素。黄酮类物质具有抗炎、强血管和抑制凝血的作用。类胡萝卜素具有很强的抗氧化功效。这些成分使橙子对多种癌症的发生有抑制作用。

2. 橙汁不能代替鲜橙：橙子中含有维生素A、维生素B1、镁、钙、铁、钾等矿物质和无机盐，以及纤维和果胶，如果仅仅喝橙汁，保健效果会大打折扣。因为在榨汁的过程中，纤维几乎全部损失，维生素C和类胡萝卜素等损失得也比较多。

中華堂中醫館

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科：心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科：面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等；腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容：雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药：针对每一位病人的病情定制配方。 **中医养生保健**

受理多种保险，自费优惠 精治车祸伤害

预约电话：202-818-9161 www.AmericaTCM.com

诊所地址：8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

首都中医针灸

Capital Acupuncture & Herbal Care

陈智松 博士

预约电话：
301-820-2528

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车辆工伤等保险

地址：波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879
位于 I-270, 355 大道边上，大中华超市、Costco、大华超市 (99 Ranch Market) 之间，交通停车方便。

www.chenmac.com

医生专版

北维精锐牙科中心

Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

余璠 牙医博士

Fan Yu DMD, MS

- 美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业
- 原美国弗吉尼亚州立大学牙科学院临床研究员
- 原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询，精细诊疗，无痛亲切服务

接受多种牙科保险及MEDICAID, 无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033
(近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车)

www.fairfaxdmd.com

- * 成人儿童，牙科全科，牙科急诊
- * 补牙拔牙，根管治疗，各种假牙
- * 牙齿漂白，烤瓷贴面，美容修复
- * 人工植牙
- * Invisalign 齿列矫正 (Certified Provider)
- * Zoom! 冷光美白
- * 最新数码X光片 (减少90%辐射照射量)
- * 全新严格牙科消毒设备