

惊蛰时节养生护脊柱

YMG全媒体记者 刘晋
通讯员 李成修 王婧

今日惊蛰，万物复苏。随着气温回升、户外活动增多，烟台市民的颈椎健康迎来“多事之春”。烟台毓璜顶医院脊柱外科主任吕宏琳指出，当前正值颈椎病、腰椎间盘突出等疾病的高发时段，市民需重点关注脊柱保暖与科学运动，通过“防风、保暖、缓动、强肌”四大策略守护脊柱健康。

“惊蛰时节‘乍暖还寒’，是脊柱最易‘受伤’的时期。”吕宏琳分析，一方面，春风夹寒易侵袭头颈肩背等阳气汇聚之处，夜间低温若未做好颈部保暖，会导致肌肉紧张、痉挛，诱发椎间盘突出、神经根刺激等问题；另一方面，经过冬季居家少动，市民突然增加广场舞、球类运动等高强度活动时，腰背部肌肉与脊柱小关节难以适应，易引发肌肉拉伤甚至腰椎间盘

突出急性发作。

为此，他提出可通过四大核心策略科学护脊。首先是春捂护脊，重点保暖。“春捂是养骨关键。”他说，颈背部为督脉和膀胱经循行区域，受凉会影响脊柱气血运行。建议市民日夜穿着贴身衣物，外出佩戴围巾、护腰，睡眠时选用软硬适中的低枕维持颈椎曲度，避免直接受风。

二是要循序渐进地运动。“肌肉是骨骼的天然保护伞。”吕宏琳提醒，冬季运动量不足易导致肌力薄弱，突然剧烈运动会让脊柱“单打独斗”。推荐游泳、八段锦、小燕飞等温和运动，并特别强调运动前必须充分热身，避免久坐低头、弯腰扭转等伤脊动作。

三是要晒太阳促进骨代谢。“阳光是天然维生素D来源。”他指出，每日上午10点前、下午4点后暴露面部及双手晒太阳20-30分钟，可

提升钙吸收效率，增强脊柱骨密度。

最后是要科学调节生活姿势。“久坐族每30-40分钟应起身活动。”吕宏琳建议通过热敷、轻柔拉伸缓解轻微不适，但需避免暴力扳颈等危险操作。

同时，他特别提醒，若出现持续疼痛、肢体麻木、行走不稳或大小便异常，须立即就医排查严重脊柱病变。

“惊蛰养骨重在预防。”吕宏琳总结说，通过防风保暖、适度运动、科学补钙和规范姿势，配合出现症状及时就诊，能有效降低春季脊柱疾病发生率，以强健筋骨迎接全年健康。



科学调适 应对“开学综合征”

开学在即，不少学生在从“假期模式”切换至“校园模式”的过程中，易出现“开学综合征”。除精神紧张、情绪低落外，还可能伴随头痛、胃痛等身体不适。南京市儿童医院心理医学科主治医师黄懿铨介绍，这并非无理取闹，而是常见的“开学综合征”表现。

“开学综合征”常见症状包括情绪低落、烦躁易怒、易疲劳、注意力不集中、失眠等，部分孩子还会出现头痛、胸闷、胃痛等不适症状。专家提醒，“开学焦虑”是一种正常的心理行为表现，是孩子面对学习节奏、生活作息及人际环境变化时产生的自然应激反应，家长不必过度紧张，而应尝试理解孩子的感受，给予情感支持，帮助他们逐步调整状态。

黄懿铨建议，家长可在开学前通过轻松的家庭会议，与孩子分享假期收获，共同制定新学期目标，帮助孩子逐渐进入开学状态；同时逐步调整作息，早睡早起，从走亲访友、休闲娱乐的节奏，平稳过渡到阅读、运动、预习等学习状态；以平等真诚的沟通，与孩子约定电子产品使用规则，明确使用时长、场景与内容等。

此外，学校可为学生设置调整缓冲期，加强心理建设。教师需重点关注情绪低落、状态不佳的学生，及时开展针对性心理疏导。学生自身也可尝试进行积极的心理暗示或自我激励，增强自信心和应对能力，主动与家人、朋友、老师沟通交流，表达自己的感受和困惑，若情绪低落或焦虑持续存在，应及时寻求专业心理支持与帮助。 据新华社

“隐秘”肠道细菌 有益健康

一项国际研究发现，一类此前鲜为人知的肠道细菌在健康人群中更为常见，但在多种慢性疾病患者体内水平则显著降低，这项研究成果有望推动研发益生菌。

英国剑桥大学等机构研究人员组成的国际团队近日在学术期刊《细胞宿主与寄生虫》发表论文说，他们分析了来自数十个国家的超过1.1万份肠道菌群样本，研究对象包括健康人群和患有13种非传染性疾病的人群，相关疾病包括结肠直肠癌、帕金森病和多发性硬化症等。

研究人员通过比对发现，一类此前鲜为人知的名为CAG-170的细菌与良好健康状况的关联最为显著；肠道内这类细菌水平越低，整个肠道菌群失调风险越高，而这种失调已被证实与多种慢性疾病相关。

进一步分析显示，CAG-170细菌具有产生维生素B12的能力，还可以产生多种酶，能够帮助分解肠道中的碳水化合物、膳食纤维等。研究人员认为，这类细菌产生的维生素B12很可能并非直接作用于人类宿主，而是为其他有益肠道细菌提供支持。

研究人员表示，CAG-170可能成为评估肠道菌群健康状况的一个标志物，同时也有望在这项研究基础上研发益生菌。 据新华社

血糖出现这些数值需警惕!

琳琅满目的佳肴对糖尿病患者而言，暗藏不少“糖衣陷阱”。“想吃又不敢吃”“吃了怕血糖高”，成为多数糖尿病患者共同困扰。

高糖高油类食物易干扰血糖稳定

餐桌上的高油、高糖、高碳水食物会从不同维度干扰血糖稳定，叠加节假日饮食不规律，影响更为显著。

高碳水食物，如年糕、饺子、汤圆、米饭、馒头等，进入人体后快速分解为葡萄糖，导致血糖在短时间内急剧升高，形成餐后高血糖峰值。高糖食物，如糖果、甜汤等，会在15分钟内增加血液中葡萄糖含量，且多为精制糖，升糖速度快，还可能因热量过剩转化为脂肪，加剧胰岛素抵抗。高油食物，如油炸食品、肥肉、红烧类菜肴

等，虽不直接升高血糖，但会延缓胃排空速度，使碳水化合物吸收变慢，导致血糖下降延迟，出现餐后2-3小时血糖仍居高不下的情况。

另外，年糕、汤圆、炸货、八宝饭等高糖高油类食物，食用后升糖快。糖醋、红烧、拔丝等烹饪方法，酱汁里的糖分容易被忽视。甜酒、果汁、汽水等饮料，会直接推高血糖。花生、瓜子等坚果，营养但高脂，过量食用影响控糖。

自行调整药量不可行

糖尿病患者三餐需牢记“定时定量”。三餐尽量固定在早上7-8点、中午12点、晚上6-7点这些时间点左右，避免饿过头导致下一餐进食过量。每餐主食的分量不超过一个拳头大小，先吃半碗绿叶菜，再吃肉类，最后吃主

食。可以用杂粮饭、蒸薯类、糙米代替部分精制碳水。烹饪方式多选清蒸、炖煮、凉拌，少碰红烧勾芡。蛋白质多选清蒸鱼、虾、去皮鸡肉、瘦牛肉，红烧类、油炸类、腌制类等食物要少吃。饮酒需限量，饮料以茶水和无糖的为主。

血糖出现这些数值需警惕

监测血糖变化是预防和控制糖尿病及其并发症的基础，所有糖尿病人都应该进行自我血糖监测，不同治疗方案的患者根据病情决定测量频率和时间点。

血糖监测的时间点通常包括空腹、餐前、餐后2小时、睡前及夜间（一般为凌晨2:00-3:00）等。

一旦出现危险数值须立即行动。< 3.9mmol/L：低血



控制饮食

规律运动

检测血糖

定时定量

两餐之间若感觉饿，可选低糖水果，如8-10颗草莓、2-3瓣柚子，或原味坚果1小把。睡前避免吃高糖夜宵，1杯低脂牛奶即可。按时吃饭、少吃多餐是平稳血糖的关键。

部分患者认为“多吃一口饭就多打2个单位胰岛素”很

合理，但胰岛素作用峰值（1-3小时）与食物吸收速度若不匹配，极易导致餐后2-4小时严重低血糖（< 3.9mmol/L），尤其夜间低血糖最为危险，患者可能在睡梦中昏迷。因此不建议患者临时补针或临时加药。

糖，立即吃糖；> 16.7mmol/L：血糖过高警戒线，若伴有恶心呕吐、呼吸急促应立即就医；> 20mmol/L：需立即就诊。

如果连续两天同一时

段血糖波动超过6mmol/L，也需要及时就医。血糖监测是调药的关键，宁可多测几次，不凭感觉估计血糖，切勿自行调整药物。

据新华社