



# 睡硬板床能防止脊柱弯曲 但“睡硬板床”≠“睡床板”

饱受腰疼困扰？请看省针灸医院专家支招



当出现腰疼困扰去看医生时，经常得到医生这样的建议：睡“硬板床”吧！但需要注意的是，这里医生所说的“硬板床”并不是所谓的“床板”哦。究竟该选择什么样的“硬板床”呢，且听安徽省针灸医院骨三科专家周忠良来讲一讲。

■ 王津淼 记者 马冰璐 文/图

## 为什么要睡“硬板床”？

据周忠良介绍，脊柱是人体的“大梁”，在外伤或长期劳累等因素下，椎体变形及椎间盘髓核突破纤维环向后移位，压迫神经根引起腰腿疼痛、麻木，导致腰椎间盘突出症发生。如果睡软床，床垫极易变形，人躺在上面会使脊柱呈弯曲状态，短期会感到腰酸背痛，长期下去，还会造成脊柱周围韧带和椎间各关节负荷过重，引起腰肌和骨质劳损、椎间盘突出，甚至引发脊柱弯曲等病症。因此，睡硬板床能防止脊柱弯曲，帮助纠正脊柱“不正”，预防青少年驼背等。

## “睡硬板床”≠“睡床板”

周忠良表示，有些人把“睡硬板床”单纯地理解为“睡床板”，回家撤掉床垫，在床板上铺上一层薄薄的床单就睡，认为这样就是“睡硬板床”了，其实这是错误的做法。

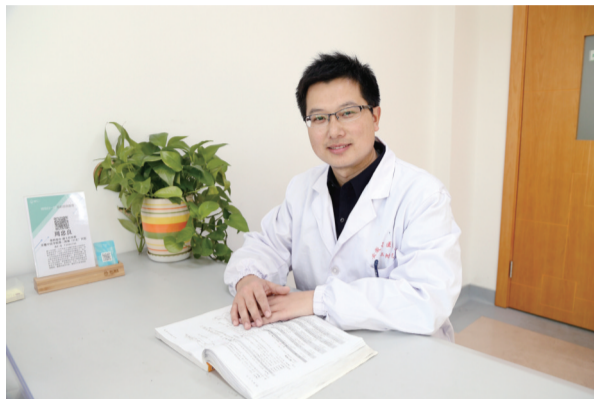
人体正常脊柱生理结构从侧面看呈一个S形的生理弯曲，如果睡太硬的板床，不能配合人体脊柱的正常曲线，腰部得不到支撑，时间长了还容易造成劳损，加重腰酸背痛等症状。过硬的床，对身体突起骨头、关节还有一定压迫影响。长期睡在过硬的床上，只有头、背、臀、脚跟几个点来承受压强，脊柱会处于僵硬紧张状态，需要腰背肌肉来支撑，睡眠时达不到应该有的放松效果。

因此，睡硬板床指的并不是一味盲目地睡床板，而是在床板上要垫3~5cm的软垫，即上面比较柔软而下面是硬木板的床，这样才符合人体脊椎的正常曲线。对睡眠和健康都有益处。

那么对于普通人来说，在选择床垫时，选什么样的呢？

### 1、软硬度：记住3:1

记住一个原则：床垫不能硬到不变形，也不能软到变形太大。



### 名医简介

周忠良，硕士生导师，全国名老中医学学术继承人。善于应用中药、针灸、手法、针刀、手术及臭氧、射频消融等微创方法治疗颈椎病、腰椎间盘突出症、膝骨性关节炎等骨科一些常见病、多发病。

选床垫时不妨按照3:1的原则进行，就是床垫的厚度与手压下陷的深度比例为3:1，例如3厘米厚的床垫，手压下陷下去1厘米合适。

### 2、贴和度：平躺用手测

合适的床垫能使脊椎保持自然的伸展度，与肩、腰、臀完全贴合，不留空隙。

### 教你一个方法：

平躺在床垫上，手向颈部、腰部和臀下到大腿之间这三处明显弯曲的地方往里平伸，看有没有空隙；再向一侧翻个身，用同样的方法试一试身体曲线凹陷部位和床垫之间有没有间隙。

若手能轻易在缝隙中穿插，即表示床太硬。若手掌紧贴缝隙，就证明这个床垫与人在睡眠时颈、背、腰、臀和腿的自然曲线贴切吻合。

## 床垫用8年就该换

周忠良提醒，床垫用久了也得更换。像现在用得较多的弹簧床垫，如果时间久了，弹簧失去弹性，承托力就会受到影响，再接着压下去，不利于维持人体脊柱的正常生理弯曲。一般来说，8~10年的床垫弹簧已进入衰退期，再好的床垫，15年也该“退休”了。

### 读者：虫牙为何要早治疗？

专家：虫牙的危害不仅局限在受损牙齿本身，若治疗不及时或不恰当还可导致一系列继发病症。在虫牙早期，患者本人一般能看到自己牙齿上有黑点，渐渐的黑点会变大成洞，容易造成食物嵌塞，遇冷遇热会敏感。此时如果马上去医院治疗，龋齿多半还能进行一次性充填，不仅费用较低，而且牙神经还未受到损伤。

当牙齿出现持续性或是自发疼痛时，说明细菌引发的感染已经波及牙神经了。这时候患者再来医院治疗牙齿，不仅治疗过程复杂、费用较高，而且患者自己也会比较痛苦。当龋齿一直拖延不治疗，后期还可能发展到严重的根尖炎症，如果此刻还得不到及时控制，可能就会继发面部的严重感染，甚至危及生命。而且虫牙若不尽早治疗，最终还会导致牙齿脱落，那时就需要镶牙了。所以一旦发现虫牙，一定要尽早去医院治疗。 ■ 记者 马冰璐

**寻医问病**  
热线电话 0551-62620110  
邮箱 749868765@QQ.com

## 健康提醒

# 合理膳食有助于幼儿健康成长

星报讯(苏洁 记者 马冰璐) 合肥市第一人民医院营养科专家张维进提醒家长，宝宝进入幼儿期后，粮谷类应逐渐成为小儿的主食。选择这类食品时应以大米、面制品为主，同时加入适量的杂粮和薯类。

乳类食物是幼儿优质蛋白质、钙、维生素B2、维生素A等营养素的重要来源。但奶类铁、维生素C含量很低，脂肪以饱和脂肪为主，要注意适量供给，一般每日300~600ml。鱼、肉、禽、蛋及豆类食物不仅为幼儿提供丰富的

优质蛋白，同时也是维生素A、维生素D及B族维生素和大多数微量元素的主要来源。

豆类蛋白质含量高，价格低，是动物蛋白的较好替代品，但微量元素低于动物类食物，所以幼儿还是应进食适量动物性食品。蔬菜、水果类是维生素C、胡萝卜素的唯一来源，也是维生素B2、无机盐和膳食纤维的重要来源，不仅可提供营养素，而且可促进小儿食欲，防止便秘。因此，幼儿应摄入一定量的蔬菜、水果。

## 健康新闻

# 血管拆“弹”成功 患者转危为安

星报讯(黄莹 苏洁 记者 马冰璐) 尤先生身患自发性孤立性肠系膜上动脉夹层动脉瘤，这是一种少见的血管疾病，就像体内的一枚定时炸弹。他辗转多家医院后，来到了合肥市第一人民医院南区滨湖医院血管外科就诊。

肠系膜上动脉夹层动脉瘤是一种比较少见的疾病，治疗非常棘手，以往大多采用手术切除并重建血管，这种开放手术创伤大、并发症多、病死率较高。血管外科丁锐主任带领团队，认真研究病情并仔细进行评估，决定采用腔内微创手术来进行治疗。

在积极完善术前准备后，于3月10日在DSA机下行肠系膜上动脉夹层动脉瘤腔内隔绝术，腔内隔绝术是将支架-人造血管复合体导入正常动脉管腔，使夹层动脉瘤与正常血管腔隔绝，促使动脉瘤逐渐机化、缩小，从而消除瘤体破裂、出血的隐患，达到治愈的目的。这是一种微创手术，手术创伤小，出血少，患者手术后可以快速康复。

滨湖医院血管外科团队默契配合，术中出血量仅有20ml，手术用时仅仅为50分钟，便顺利完成“肠系膜上动脉夹层动脉瘤腔内隔绝术”。目前，患者术后恢复良好，不日即可出院。

## 安医大二附院今日有义诊 提供免费耳聋基因检测名额20个

星报讯(白寰 记者 马冰璐) 数据显示，我国每年实际发生出生缺陷病例约有100万，即每30~40秒就有一个出生缺陷儿降生，已成为重大社会问题之一。昨日，记者获悉，3月17日下午，安医大二附院产前诊断中心将举行义诊活动，并提供免费耳聋基因检测名额20个。

据了解，产前诊断中心自开诊以来，为多个家庭确诊了先天性染色体病及单基因遗传病胎儿，避免了出生缺陷儿的出生。其中耳聋在出生缺陷儿中占有较高比例，而先天性遗传性耳聋发病率占50%，主要原因为单基因突变所致。

为了让广大孕妇了解出生缺陷、优生优育、孕前及产前筛查和产前诊断的相关知识，安医大二附院将于3月17日下午3:00~5:00在8号楼6楼产前诊断中心举行义诊活动，提供出生缺陷知识宣教、适龄孕产妇的遗传咨询、儿童先天性及后天性耳聋的咨询等服务，以帮助准妈妈进行婚前、孕前单基因遗传病的筛查诊断。

此外，团队专家现场还将提供免费耳聋基因检测名额20个，对患者家庭成员的患病风险、携带者风险、子代再发风险给予准确评估，并指导耳聋患者或高风险人群的干预和治疗。