

睡硬板床能拯救你的腰吗？

市中医院脊柱病科主任周成洪：中等硬度的床垫才是首选



□记者 高阳 通讯员 石冰沁 文/摄

很多人认为“睡硬板床更健康”，真的如此吗？

带着这个疑问，记者咨询了市中医院脊柱病科主任周成洪，他表示，“我们在接诊时，总会碰到患者说自己腰不舒服，以为睡几天硬板床就好了，就撤掉床垫，铺一张床单睡在床板上，有些甚至直接睡在地板上，结果腰酸背痛反而加重了。”

“‘睡硬板床对腰好’这种说法其实很不严谨，可以说是谣传。”周成洪表示，由于正常人体脊柱存在“S”型生理曲线，仰卧位睡在硬板床会导致人体腰部出现悬空，长久以往导致腰部肌肉无法放松，出现腰部紧张酸痛、脊柱僵硬，进而导致腰肌劳损或脊柱弧度变直等情况。

“但是过于软的床垫也不行。”周成洪举例说，不少酒店的床垫偏软，一睡下去会有一种软绵绵的舒适感，但时间一长睡醒后会感觉全身都累。这是因为过软的床垫支撑身体的面积是最大的，可以使床与躯干充分接触增加睡眠的安全感，但这种情况下无论选取哪种睡姿，都会由于缺乏足够的承托导致身体中部下陷，躯干呈弧形，无法让脊柱维持正常的生理弧度，腰部周围肌肉也无法得到很好的休息，进而引发酸痛或劳损等。

那么，如何选择合适的床垫？“睡过硬或过软的床皆不会感觉舒适，中等硬度的

床垫才是首选。”周成洪介绍道，选择床垫时，可以用手用力按压床垫，如果床垫下陷2至3厘米，则硬度适中。不过，另外需要注意的是，这只是一个参考值，具体选择还需要根据个人的体重、身高和睡眠姿势等因素进行调整。

周成洪表示，仰卧位睡姿对脊柱最友好，可以在下肢下方放置合适高度的抱枕，令髋关节微微屈曲帮助腰部曲度下沉，此时腰部周围肌肉可得到“释放”，同时椎间盘后突压力降低；其次是侧卧位睡姿，可以在腰部下方垫一个小小的抱枕或毛巾卷，给予腰部一定支撑令肌肉放松，同时可以于双腿间夹一抱枕，令髋关节位于中立位，减少脊柱受到压力的同时，可以一定程度提高舒适度。

说到“睡硬板床对腰好”这个说法是怎么传开来的，周成洪表示，这一“理论”是从较早治疗腰椎间盘突出症的方法手段延伸的，但传着传着就变味了，变成了“腰痛就睡硬板床，硬板床对腰好”。

“现在也有很多谣传，比如‘倒走可以治疗腰椎间盘突出’，这就是夸大其词了。其实倒走就是锻炼腰背部肌群，另外倒走本身就存在风险，老年人平衡性差，倒走时容易引发摔倒、碰撞等问题，很不安全。”周成洪说，身体不适还是要及时就医，听医嘱，切勿网上找“偏方”或听信大众口口相传的“理论”。

电动牙刷VS手动牙刷，该如何选

刷牙是去除菌斑、软垢和食物残渣，保持口腔清洁的重要自我口腔保健方法。那么，电动牙刷和手动牙刷，哪个更好？

首先我们要知道选择牙刷的基本原则：刷头大小合适，刷毛硬度为中软毛，刷柄易把握，对于儿童，牙刷选择要适合生长发育的不同阶段。

手动牙刷和电动牙刷主要区别在于操作方式、清洁效果和价格：

电动牙刷通过电动马达驱动刷头进行快速振动或旋转，只需将刷头移动到牙齿表面，牙刷会自行完成清洁动作。手动牙刷需自己手动刷牙，通过手腕的精细动作控制刷牙的力度和方向，需要不断调整刷牙位置和角度。

电动牙刷通过高频率的震动或旋转，能有效去除牙菌斑。某些电动牙刷针对不同的口腔需求，还有特殊的清洁模式（敏感模式、牙龈护理模式等）。手动牙刷的效果依赖于技巧，刷牙效果很大程度上取决于每个人的刷牙技巧和时间，我们需要掌握正确的刷牙方法才能达到理想的清洁效果。

电动牙刷价格较高，电动牙刷刷头的定期更换也是一笔额外费用。而手动牙刷价格便宜，性价比高。

另外，这两款牙刷的适用人群不同。

电动牙刷通常有定时功能，可以确保你刷足时间，且不容易漏刷牙齿的某些区域，特别适合儿童、牙齿矫正者以及有牙龈问题的人。

手动牙刷适合大多数人，尤其是那些习惯手动操作，且有良好刷牙技巧的人。

不管是电动牙刷还是手动牙刷，刷牙后，刷毛间往往粘有食物残渣，同时也有许多细菌附着在上面，因此要用清水多次冲洗牙刷，并将刷毛上的水分甩干，置于通风处充分干燥。牙刷用旧后刷毛卷曲，不仅失去清洁作用，还会擦伤牙龈，应及时更换。

如果能够严格按照正确的刷牙方式刷牙，那两者都能达到很好的清洁效果。牙刷只是刷牙的工具，刷牙的态度和方法才是最值得我们关注的。

（舟山市口腔医院李莎 供稿）

卵巢囊肿切除13年后复发 她吃了4个月中药 囊肿消掉了

□记者 岑瑜 通讯员 张云

卵巢囊肿是较常见的妇科疾病。13年前，市民殷女士（化名）在医院进行了左卵巢内异囊肿切除术，并作了相关治疗及定期复查。

今年4月，在定期复查时，43岁的殷女士被查出卵巢囊肿复发了，“难道又要进行一次手术？”思前想后，殷女士决定先采用保守治疗，就找到了市妇儿医院中医科副主任中医师吕芸。她坚持吃了4个月中药，在最近一次复查中，惊喜地发现卵巢囊肿不见了。

据吕芸介绍，卵巢囊肿属于子宫内膜异位症的一种，虽是良性疾病，但具有恶性行为，如局部侵袭或远处定植，与周围组织严重粘连，侵袭或破坏其他组织或器官，手术后复发率高等特点。其发病机理目前尚不明确，西医认为和经血逆流、免疫紊乱、炎症、遗传等因素有关。中医认为子宫内膜异位症属血瘀证，不规律的生活作息和不良饮食习惯都可能引起血瘀。

“譬如现在有些人喜欢喝奶茶、喝冰饮、刷麻辣烫、吃小龙虾，还经常熬夜，致寒凝血瘀、痰阻血瘀，另外加上生活工作压力大，易出现肝郁气滞，导致气滞血瘀。而从西医角度讲，作息不规律或高糖高油的状态下，很容易会出现卵巢内分泌变化，导致出现月经不调、子宫肌瘤、卵巢囊肿、乳腺结节等情况。”吕芸说。

她提醒，女性要预防淤血阻滞，尽量不要吃生冷食物，尤其是夏天不要常吃冰的，也不要总生气，不吃蜂蜜蜂胶、阿胶、燕窝、蛤蟆油、紫河车等食物。如果查出卵巢囊肿也不要着急，卵巢囊肿包括良性囊肿、恶性卵巢癌，还有介于良性和恶性之间的卵巢交界性肿瘤。在良性卵巢囊肿中，还有一部分属于生理性卵巢囊肿。

吕芸说：“生理性卵巢囊肿跟着月经周期走，如果经期没有消掉，两个周期之后它就可能消掉，这就不需要干预。如果囊肿一年大一点，大得不快，那它一般都是良性囊肿，符合手术指征的早点手术做掉就没事了。”

此外，吕芸还建议，无论哪个年龄段都需定期体检，及时发现身体变化，第一时间咨询医生，对于处于生育年龄的女性，一般囊肿较小的，可以3~6个月复查B超，密切监测；如果囊肿在短时间内快速长大，尤其是超过5厘米的，或肿瘤标志物提示异常的，要及时就医治疗。

延伸阅读 4种常见的身体囊肿

肝囊肿：1%的人会长肝囊肿。肝囊肿基本都是单纯性的，没有什么恶变风险，除了少数因个头太大可能压迫导致肝区不适，绝大多数都不影响健康。

肾囊肿：发生率比肝囊肿还要高，常见于中老年男性。大多数肾囊肿也是不危险的单纯性肾囊肿，少数是有一定风险的复杂性肾囊肿。单纯性肾囊肿偶尔会因为长得太大压迫肾脏导致疼痛、高血压等情况。

乳腺囊肿：1/3女性可能出现乳腺囊肿，多数属于不危险的单纯性乳腺囊肿。少数复杂性乳腺囊肿、复合性乳腺囊肿有恶变风险。

胰腺囊肿：不那么多见，但可能是对人体健康影响最大的囊肿。胰腺囊肿一般不引起症状，背后是五花八门的疾病。有些是单纯安全的真囊肿，有些是胰腺重病后留下的假囊肿痕迹，还有更多其实就是各种长成囊肿样子的肿瘤，有的还有较高恶变风险，尤其是超过3cm、合并胰管扩张的。