

温馨提示:集齐本专栏全年剪报可兑换科普礼品(具体兑换时间及方式将于2020年第四季度择期在报纸上刊登通知)

星期三  
健康

# 戴护腰说道真挺多



吉林行

吉林省科协 城市晚报社

主办

2019年第234期 总第700期

你是否看到有很多人从蹲位、坐位站起来的时候,总是会托住自己的腰,或者撑住膝盖、桌子,再慢慢站起来?你是否知道腰痛的高发人群有哪些?当你或你的家人正在承受腰部不适带来的痛苦时,你可知道护腰就是很好的“法宝”?

## 中老年人最易腰痛

数据显示,45岁以上中国人腰痛的患病率为18.6%,25岁~69岁人群的腰痛患病率随年龄的增加呈上升趋势,65岁~69岁人群腰痛患病率最高。如此看来,腰痛几乎是中老年人的“专利”。事实上,腰椎退行性改变、腰椎骨骨质增生、腰部软组织病变、骨质疏松、外伤、腰部扭伤、腰椎手术等,都有可能引起腰痛。老年人体质比较弱,自身的免疫能力和恢复能力都在不断降低,应尽量选择一些安全保守、副作用小的方法治疗腰痛。正确佩戴护腰就是一个很好的方法。在护腰的支撑下,腰部用力时便能节省25%的力量。一个好的护腰,能够替代腰背部紧张的肌肉维持人体姿势,从而保护腰部肌肉,改善腰背部肌肉的受力状况,使肌肉得到放松,缓解疼痛。

## 如何挑选最适合的护腰呢?

1. 用途决定护腰类型:透气护腰可用于因腰肌劳损、腰椎退变所引起的腰痛,如腰椎间盘突出、脱出,腰椎小关节紊乱、骨性损伤康复后的腰部防护等,起到基础的保护作用。铝条支撑护腰用于腰椎间盘突出,下背痛,腰椎滑脱,腰背部肌肉拉伤、扭伤,骨质疏松症等。塑形护腰适用于腰椎骨折、腰椎滑脱、腰椎间盘突出以及腰椎手术后的固定防护。
2. 护腰护骶有不同:需要明确佩戴护腰的目的究竟是保护腰部还是骶部。前者需要购买的是高位护腰,而后者需要购买的则是低位护腰,这也是有很大不同的。
3. 尺寸不能卡压躯体:选择护腰尺寸的时候,需要与自身腰的长度及周径相适应,不能

过长或过短,以包绕整个腰背部为宜。护腰高度应该上到肋骨下缘,下到髂嵴下方。尤其应该注意的是,测量腰围时,应当测量肚脐部位的腰围。以确保人体在弯腰、转身、行走以及运动的时候不受卡压,活动自如。

4. 舒适的束缚感:护腰戴在腰上应当立马感觉到会有一种束缚感,腰部有种被“立起来”的感觉,而这种束缚感应当是非常舒适的,不会感觉到任何压迫的不舒适感。

5. 贴合腰部防移位:一些质量差的护腰穿上之后,稍微一动就会开始上移、歪斜,非常难受。而好的护腰在设计和生产过程中遵循了人体工学设计理念,能够很好地贴合腰部,不易移位歪斜。

6. 护腰硬度有讲究:如果是起到治疗作用的护腰,就必须需要护腰对腰部肌肉施加一

定的压力,更加需要一定的硬度来支撑腰部,分散腰部的集中受力。那么,在选择带有支条的护腰时,如何判定它的硬度是否足够呢?可以尝试用手将支条掰弯,如果很费劲才能够掰弯,证明硬度足够了。

护腰的佩戴时长需要根据老人的具体情况来定。一般情况下,护腰使用时间为4周~6周,在腰痛等症状缓解后就可以逐步去掉,最长时间不能超过3个月。而一些腰椎手术后的患者,护腰佩戴时间在3个月~6个月左右,具体情况来定。

更多精彩尽在:



科普中国

吉林科普视窗



# 产业叠加治穷根

坚决打赢——  
——脱贫攻坚战

——柳河县拓宽贫困人口长效增收渠道见闻

一大早,柳河县罗通山镇自立村贫困户杨玉成就在自家牛圈里忙活着,看着6头牛,脸上堆满笑。

杨玉成3岁时患上了小儿麻痹症,肢体二级残疾的儿子还在5年前得了脑瘤,生活十分拮据。“以前也想发展产业脱贫,但怕担风险。自从县里鼓励扶持产业叠加发展后,我就活了心。现在,村里建的光伏电站、现代化养鸡场项目给我们分红,我就用分红的钱养牛羊。”老杨告诉记者,现在全家年收入近5万元,再也不用担心返贫了。

如今,自立村村民家家都有3个以上致富项目,人均年收入超过1.1万元,村民们真正尝到了产业扶贫的甜头。

自立村的变化是柳河县产业扶贫的一个缩影。

近年来,柳河县坚持发展扶贫产业,增强贫困户的“造血”功能,从县情实际出发,确立了集体经济、合作经济、互联网经济等重点扶贫产业模式,通过政府主导、市场主体、群众参与的方式,掀起了一场“产业叠加治穷根”的大会战。

打造集体经济模式,发展光伏扶贫产业。柳河县把建设县级光伏电站作为扶贫主导产业,整合中央、省和县级涉农资金2.23亿元,规划建设两期共25兆瓦县级光伏扶贫产业园区,目前已全部并网发电。在国家补贴未到位的情况下,今年扣除运维成本和税费后,共分配收益763.57万元,带动全

县贫困人口年人均增收1200元。在收益分配上,制定《柳河县县级光伏扶贫电站资产管理与分配办法》,有效避免了“一分了之、一光了之”的现象发生。

打造合作经济模式,发展特色扶贫产业。该县发挥乡镇脱贫攻坚主体作用,结合特色产业优势,将扶贫开发专项资金、帮扶单位资金和涉农政策性资金进行整合打包,规划建设镇级扶贫产业园,园区收益覆盖全镇贫困户。贫困群众通过土地流转、入股分红、入园劳务、园区收益分红等形式获得收益,无劳动能力和劳动能力弱的贫困户直接分红,有劳动能力的贫困户安排园区工作岗位,户均增收2000元左

右。目前,全县已建成以棚膜经济、畜禽养殖、林果花卉、食用菌为主的13个扶贫产业园,成为带动贫困户增收的生力军。

打造互联网经济模式,发展电子商务扶贫。柳河县立足特色优势资源禀赋,强化政策帮扶拉动,有序推进电商扶贫发展。争取资金1500万元,实施“国家电子商务进农村示范县”项目,共建设180个村级电商服务站,覆盖全县35个贫困村。火山岩大米、山葡萄酒、大榛子在内的农产品销往全国各地,利润大幅提升。

打造村级特色产业,发展家庭种养扶贫产业。全县统筹使用各方帮扶资金2081万元发展村级扶贫产业,目前发展食用菌、中药

材、特色养殖等项目60个,建立贫困户参与的合作社50个,带动贫困户930户,户均增收950元。围绕“庭院”小地块,做足脱贫大文章。亨通镇、孤山子镇、五道沟镇等乡镇累计投资212万元,动员379户贫困户发展养蜂、食用菌、中草药材等特色种养殖业,户均增收2360元。

如今,扶贫产业“叠加式”全覆盖,使全县贫困村贫困户每户拥有3项以上产业,非贫困村贫困户拥有2项以上产业,确保贫困人口精准脱贫、稳定脱贫和可持续脱贫。产业叠加“组合拳”直击靶心,打出了产业脱贫的新天地。

/吉林日报记者 李铭 通讯员 张丽伟

温馨提示:集齐本专栏系列报道剪报可兑换养生生活礼品(具体兑换时间及方式将于2020年第一季度择期在报纸上刊登通知)



# 逸康苑是一个充满爱与奇迹的地方

长春逸康苑里的故事

温馨提示:集齐本专栏系列报道剪报可兑换养生生活礼品(具体兑换时间及方式将于2020年第一季度择期在报纸上刊登通知)

在逸康苑养老康复中心,对待失能和半失能的老人,更是24小时、全年全天候贴身服务,无微不至地照料。来这里的老人和家属都说:“逸康苑的康复中心,是一个神奇的让老人恢复青春活力的地方”。康复大厅是老人和家属的最爱,预防性康复和

治疗性康复在这里都得以实现。有些老人来的时候半自理,在这里康复养护一段时间变成了基本能够自理,只需要简单协助。每每此时,老人和家属们的笑脸是对逸康苑所有员工最好的回馈。

王爱华老人是2016年入住逸康苑的,刚入住时老人已经失语了五年左右,并且患有严重的阿尔兹海默症,不认得任何人。

在入住逸康苑之后,院长李淑芳特意安排了机敏聪慧的孟护理员来照顾王爱华老人。在日常相处的过程中,孟护理员发现

老人对自己的名字十分敏感,只要说出王爱华这几个字,老人就会有所反应。于是她时常念叨老人的名字,来刺激老人的神经,让老人更多的交流,还会带着王爱华老人去别的屋子串门,院里其他老人也会给王爱华老人一些吃的,或者激励他说几句话。于是在走廊里就经常听到这样的互动“王爱华!”“到!”

每天在关爱与欢快中度过,王爱华老人的状态越来越好,渐渐地能说一些简单的字了。又过了一个多月,老人的家属来逸康苑看望他,王爱华老人紧盯着老伴缓缓说出:“老伴我想你了”这

几个字,话刚脱口,王爱华的老伴就已经泪流满面。

“王爱华老伴对我说,老人在家的时候兜里都会放一个定位仪,等到快吃饭的时候就通过定位找他,那个时候就会时时刻刻担忧着爱华老人,生怕他摔了。”李淑芳说,来到逸康苑仅仅住了不到两个月,老人就已经生活可以基本自理了,在看到自己喜欢的零食时还会说:“给我点。”

三个月以后,王爱华老人生活基本可以自理,语言功能也逐渐恢复了,于是王爱华的老伴就把老人接回了家。临走的时候王

爱华的老伴十分感激地对李淑芳说:“真的是太感谢您了,您为我们家解决了一大难题,减轻了我们生活上的负担,我真的是太感动了,谢谢,谢谢……”

李淑芳则拍着肩膀说对她道:“阿姨,不用谢我,这都是我们应该做的,老人健康、开心就是对对我们最大的肯定。”

/记者 关盈 报道

长春逸康苑养老康复中心地址:长春北湖科技开发区鑫盛大路与北远达大街交会  
电话:81062777  
15584189955