

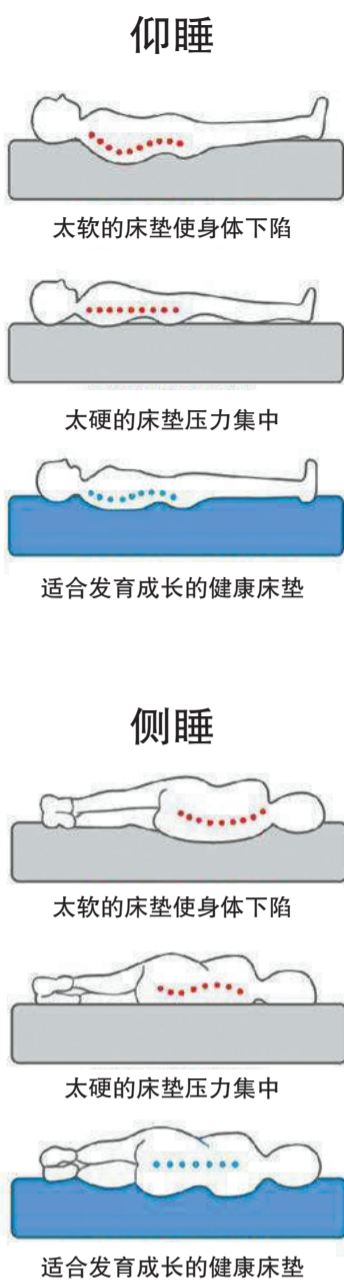
# 从小睡木板床,30岁男子脊柱成直线

## 医生:让硬板床走开

### 软硬适中的床对脊柱更好

很多人认为“睡硬板床对腰背好”。近日,市第一医院夏冬冬博士一则“硬板床你走开”的微信引起过万点击量。夏医生分享了他接诊的一名30岁腰痛患者的故事,因为父母认为睡硬板床对腰背好,患者从小就睡在木板床上,CT检查显示,这名患者的脊柱平躺时成一条直线,没有任何生理弯曲。

腰痛要睡硬板床?从小睡硬板床不驼背?专家的回答可能会颠覆很多人的固有理念:国内外多项研究表明,软硬适中的床对脊柱更好,腰痛睡硬板床可能适得其反。



### 从小睡木板床,躺下时脊柱成直线

不久前,市第一医院骨科医生夏冬冬接诊了一名特殊的腰痛患者。“这是一名30岁的年轻患者,来就诊时说腰背不舒服,有好几个月了。”夏医生说,他给这名患者做了CT检查,看到片子时,他惊呆了:“整个脊柱从胸椎甚至颈椎、腰椎都是直的,完全丧失了脊柱该有的生理曲度。”

夏医生说,人的脊柱从颈椎开始有四个生理弯曲,分别是颈曲、胸曲、腰曲及骶曲,其中颈曲和腰曲凸向前,胸曲和骶曲凸向后。这些生理弯曲对维持人体正常的身体功能都有重要作用,从侧面看像一个“S”形,

### 腰痛要睡硬板床?只会雪上加霜

“门诊的时候,经常遇到患者问:腰痛要不要睡硬板床?我的回答是否定的,睡硬板床只会加重腰痛。”夏医生说,人体正常脊柱的生理弯曲,是有重要生物学意义的。正因为人的脊柱不是直线,所以长期睡硬木板并不适合。

“正常人睡硬板床会腰痛,腰痛的人如果也睡硬板床,只能雪上加霜。”夏医生说,国内外多项研究证实了这个说法。研究人员曾做过一项实验,请313名腰痛患者,来检测不同硬度的床垫对慢性腰痛患者的作用。研究结果显示:睡软硬适中床垫对缓解腰痛的效果要远好于睡硬板床。

“如果有腰痛,首先要找医生明确腰痛的原因,而不是睡硬床。”夏医生建议,如果只是单纯骨骼肌肉源性腰痛,选一张软硬适中的床更有助恢复。

那么普通人该怎么选床垫?夏医生说,太软的床垫,

失去这些生理弯曲,脊柱就呈病态。

夏医生仔细追问患者生活习惯,发现他在父母“睡硬板床对腰背好”的理念下,从小都是睡在木板床上。

随后,夏医生给这名患者做了一个站立位的脊柱摄片检查,发现他在站立时脊柱还是能看到一些生理弯曲的,只有躺着的时候脊柱才是直线。因此怀疑他的腰痛问题可能与睡了30年硬木板有关系。

随后,夏医生除了给患者进行对症治疗,还建议他回家换掉硬木板,挑一张软硬适度的床睡。几个星期后,困扰这名患者的腰痛明显好转。

人睡在上面会导致床面下陷,不能提供适当的脊柱支撑。太硬的床垫,比如硬木板床,肩部和髋部过度支撑,侧卧容易导致脊柱扭曲,仰卧容易导致腰肌劳损。只有中软硬度的床垫,适合人体曲线,脊柱的扭曲度最小。

软硬适度,说起来容易,但怎样适度很难量化。夏医生说,买床垫如果能试睡最好,哪个床垫睡了以后觉得舒服,不会腰背累,那就是合适的。如果不能试睡,就用试坐的方法——坐在床垫上,如果没有明显下陷的感觉,又不觉得臀部的骨头膈得难受,就说明这床垫软硬适度。

很多人认为孩子从小睡硬板床不容易驼背,这种说法对吗?夏医生说,孩子确实不要睡太软的床,但太硬同样不利于身体发育。和成人一样,也是软硬适度的床最好,只要比成人睡的床垫稍硬一点就可以。

记者 孙美星 通讯员 赵冠菁

# 万种洋年货嗨购 连续4年引领消费需求

## 宁波进口商品中心2018年货集市2月3日开幕

2月3日,宁波进口商品中心2018年进口商品年货集市在宁波保税区进口商品集散中心二楼大厅和宁波国际会展中心9号馆同时开幕,本届年货集市将持续至2月14日。



### 货真价实的洋年货齐聚 消费互动体验活动丰富

届时,你在宁波家门口就可以买到丰富的“洋年货”。除了进口葡萄酒、啤酒、粮油、水果、休闲食品、日用品等常规品类,今年的年货集市增加了澳大利亚的羊毛被、泰国的乳胶枕、德国的手工锅具、墨西哥的牛油果油、保加利亚的玫瑰护肤品、匈牙利的贵腐酒等各国精品。为满足春节送礼的需求,年货集市上推出了各款礼包、礼篮。

除了能一站式采购,关键是这些商品的价格走的是亲民路线。比如小明的美食之旅的南美牛肋骨、牛腱肉低至29元一斤;如果是送礼的市民,还可以选择“澳洲之路”家的精美的新年牛肉礼盒装,比如中式礼盒涵盖牛

尾、牛腱、牛肋条、短排、肩心、牛腩、嫩肩,全部来自澳大利亚的新鲜草饲牛肉,保鲜盒冷冻包装,送人倍有面。喜欢海鲜的宁波人也可以看看小明的美食之旅的生鲜礼盒,届时将有9折不等的优惠力度。喜欢喝酒的市民也可以看看德国黑啤,比平时优惠不少。

另外,年货集市现场各类活动精彩纷呈,诸如试吃会、特卖活动、购物抽奖等等,更有电视台、电台知名主持带领大家赏全球年俗,赢进口商品大奖活动。前来购物的市民朋友不仅仅是买年货,在这里可实现体验式、互动式消费,以此满足消费者更多的需求。

### 年货集市引领新消费 中东欧商品格外抢眼

熟悉宁波进口商品中心中东欧常年展的消费者均对中东欧商品有着更为清晰的了解,宁波进口商品中心中东欧常年展由综合馆和国家特色商品馆两种模式组成。综合馆位于9号馆1楼,经营面积1000平方米,采用统一运营的“零成本”入驻模式,汇聚了来自中东欧16国的特色商品4000余种,并根据中东欧国家产品特点,结合各国风土人情和文化传统设计,分别设立了文化宣传廊、精品展区、特色食品展区、葡萄酒展区、日用品展区五大区块。

自2015年起,宁波进口商品中心年货集市已连续举办四年,其影响力不断扩大。近几年,消费者的需求也发生变化,诸如消费群体的扩大以及消费不断升级。在年货集市上人们的消费理念也逐渐从单纯追求价格到追求

品质、新奇、健康等方面转变。

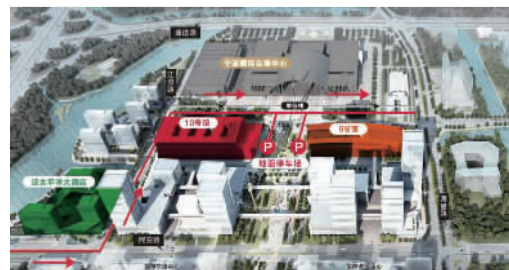
为顺应及引领宁波市民的消费需求,宁波进口商品中心也对年货集市不断升级。包括对集市商品品类的扩充,包装的升级以及品质的提升等等。2018年的年货集市上,中东欧商品格外抢眼,中东欧特色食品、葡萄酒、日用品等千余种特色商品均在年货集市上亮相。

王巧艳/文

### 便民贴士

地铁1号线海晏北路站转810路直达会展中心南大门站;市区可换乘17路、21路、36路、168路、356路、512路、517路、521路、810路、定制公交1号线直达会展中心南大门;市区可换乘529路、788路、789路直达会展中心北大门站;火车南站可乘坐789路直达。

**温馨提示:**现南大门正在进行改造工程,进入宁波进口商品中心,请到民安路泛太平洋酒店转江澄路,进入会展路(该路为自西向东单行线),具体路线请参考下面的地图。



交通示意图