

原来如此

跷二郎腿“舒服”过后易伤身



跷的是腿 伤及全身

跷起二郎腿后,身体的支撑点从坐骨变成了整个臀部,支撑面积更大。在弯腰驼背的情况下,会让人体背部的延伸面积更大,重心更稳。同时,还能放松一条腿的肌肉群,并让腿部和足底肌肉更轻松一点,这就是跷二郎腿舒服的原因。

跷二郎腿虽然舒服,但脊柱会吃不消:周围的肌肉和韧带附着在脊柱上,各自发挥着重要作用。跷二郎腿时,通常是弯腰驼背,久而久之,会引起脊柱生理弧度的改变,严重者会出现脊柱侧弯。跷的虽然只是一条腿,影响的却是全身多个部位。

高低肩 正常的人体脊柱从侧面看应呈“S”形,而跷二郎腿时容易弯腰驼背,此时脊柱就变成了“C”形,高低肩也就这么坐了出来。

损伤腰背肌肉 骨盆会带动脊柱旋转,造成肌肉拉伸,导致脊柱左右两边的软组织被失去平衡,容易带来腰背部肌肉疲劳、酸痛。

腰椎间盘突出 骨盆倾斜,腰椎受力不均,身体前倾的同时脊柱弓起,易导致脊柱劳损、变形和椎间盘突出。

髋关节受损 骨盆和髋关节由于长期受压,容易酸痛,还可能导致一些骨骼发生病变。

影响生育力 对于男性来说,肌肉处于持续收缩状态,睾丸被紧紧夹住,局部温度升高,不利于精子生长。跷腿时间过长,前列腺血液循环不畅,分泌功能便会下降。对于女性来说,大腿内侧紧密贴合,会阴部周围温度升高,有利细菌繁殖,感染过妇科炎症的女性更要注意。

膝关节炎 长时间保持一种扭曲状态,增加了膝关节内部结构的压力,使软骨的磨损增加。对软骨结构已经有不同程度退化的人来说,会增加患关节炎的风险。

静脉曲张 跷起的腿后部及腘窝处静脉受压,静脉回流受阻,静脉压力增高,这些都是造成下肢静脉曲张的隐患。

下肢血栓 跷二郎腿会使下肢血流不畅,可能会导致下肢血栓。患有房颤、糖尿病等疾病的患者,更要注意避免。

腿型改变 由于腿部受力不均,可能造成内侧膝关节间隙压力增加,位于关节外侧的韧带受到持续牵拉变得松弛。同时膝关节外侧的韧带一直被牵拉,导致半脱或错位,使得腿部整体看起来就像O型腿。

做好四点 降低伤害

选择合适的椅子 根据身高和腿长选择合适的椅子。椅子过高,坐下时双腿悬空,大腿底部受压,影响血液循环;椅子过低,坐下时类似处于下蹲姿势,骨盆及腰骶部承受的压力大,容易引起脊柱劳损。

就坐勿超30分钟 每次就坐时间不宜过长,最好不要超过30分钟。如果感觉腿部或生殖器很不舒服,立即到室外或通风处呆一会儿,可起到散热作用。

常起身活动 跷腿时两腿不要交叉太紧,经常换腿,尽量不要长时间偏向某一侧。每坐半小时到一小时左右,起身活动5分钟。

有意识地提醒自己 坐下时告诉自己,不要跷二郎腿,身体应坐在凳子的前半部分,上半身要挺直,还可以在两腿间夹本杂志或一张纸来提醒自己。

需要提醒的是,如果有脊柱侧弯、内侧半月板损伤、骨关节炎、静脉曲张的患者,不建议跷二郎腿。据《生命时报》

假如有一个姿势,能“缓解”久坐的疲惫,“跷二郎腿”一定会被提名。甚至很多人只要坐下来超过十秒,腿就会不自觉地跷起来……

这个“舒服”的姿势虽能让人一时轻松,却会给全身带来伤害:不仅让人身体变形,还会引发各部位的病痛。

为什么这个伤身的姿势能让人感到舒服呢?二郎腿还能跷吗?下面,就请医生为大家一一解答。

不妨一试

三个小动作 缓解头晕脑胀

随着人们生活节奏的加快,很多人在长时间脑力活动后会有头晕脑胀的感觉。今天分享三个小动作,以缓解这些症状。

揉颈部 从颈部上方开始向下揉,增加颈部的血液循环。揉的时候不要太用力,避免损伤皮肤。这个动作进行30-50次,可充分放松颈部肌肉,最后再轻轻地扭一扭脖子。

耸肩 颈部放松之后,需要进行耸肩。上身保持挺直,肩膀向上,到最高点后自然地向下放。此动作进行30-50次,有助加速动脉血液循环,让颈部的血液流向大脑,起到泵血的作用。

空抓手 空抓手也非常简单。五指张开,张到最大,然后紧紧地握拳,坚持1秒钟,循环张开、握拳、张开、握拳的动作,该动作进行30-50次。

以上三个小动作配合进行,一天一次就可以。 □刘馨

吃出健康

按时吃饭 究竟是几点



按时吃饭,规律饮食,是身体健康的一个重要基础。那么,营养专家眼里的按时吃饭,究竟是几点呢?

早餐:7-8时

如果吃早餐太早,势必会干扰胃肠的休息,使消化系统长期处于疲劳应战的状态,扰乱肠胃的蠕动节奏。所以,能在早7时左右起床后20-30分钟再吃早餐为好,因为此时人的食欲最旺盛。另外,早餐与中餐以间隔4-5小时为好,也就是说,在7-8时之间吃早餐为好。

午餐:12时

午餐是一天当中最重要的一顿饭,它提供的能量占一个人全天消耗能量的40%。午饭不仅要吃得饱、吃得好,更要吃出一种“境界”。午饭的时间一定是专属于自己的,它不属于工作,不属于纠结的心境或是失衡的心态,它只属于自己和食物。

晚餐:17-19时

晚上20时之后最好不要再吃任何东西,饮水除外,以便让食物有充分的时间进行消化。

需要注意的是,胃部最怕不守时、不规律的情况。经常性的就餐时间紊乱,容易扰乱胃部守时混乱:胃液已经分泌了,但是胃里面没有食物,导致胃液直接侵蚀胃黏膜,时间久了就容易引发胃溃疡。 □于康

本周药膳

四道食疗方 安度更年期

围绝经期女性月经周期紊乱、经量异常,同时也会伴有潮热盗汗、烦躁易怒、情绪抑郁等更年期症状。日常不妨试试下面的几道食疗方,有助改善更年期不适症状,帮助女性更好地度过更年期。

麦枣糯米粥 准备小麦30克、大枣10枚、糯米100克,将上述原料洗净,共同放入锅中煮粥,煮好后加入适量冰糖或蜂蜜调味,于每日晚餐食用,适用于更年期神经衰弱、失眠健忘、心神不安等病症。

若有体虚劳倦、头晕眼花等表现,还可加入龙眼肉15克同煮,但血糖异常、火旺湿重者慎加。

枣仁合欢粥 准备酸枣仁30克、合欢皮30克、红枣10枚、粳米50克。先将酸枣仁、合欢皮洗净,水煎取汁,再将红枣、粳米放入药汁中,熬制成粥,于每晚睡前1小时食用,适用于更年期忧郁易怒、心中烦热、辗转不眠等病症。

浮小麦饮 准备浮小麦30克、红枣6枚、甘草6克、龙眼肉5粒,将上述材料洗净,水煎取汁饮用,并一同食用红枣和龙眼肉。每日一次,连服7-10天,有助缓解更年期心慌、头晕目眩、面色唇色淡、心神不宁等病症。

莲子芡肉糯米粥 准备莲子肉20克、山芡肉20克、糯米60克,洗净后一同放入锅中,加入适量清水煮粥,煮成后加入适量红糖搅匀即可。每日晚餐食用,有助缓解更年期头晕乏力、腰酸膝痛、虚汗不止、月经不调等病症。

需要提醒大家的是,更年期应注意子宫内癌、宫颈癌、卵巢癌等妇科肿瘤疾病的防治,如果出现不适症状,建议定期到医院筛查随访,在排除严重疾病的前提下,再挑选适宜的食疗方。据《健康时报》

时令养生

嘴唇干裂 这些办法管用

冬季冷空气活动频繁,嘴唇易起皮,有的轻轻撕掉就没事了,有的会裂口。

其实,如果只是感觉唇干,没有其它表现,还谈不上是疾病,可通过补水等方式自行调理。但是,一旦嘴唇起皮,那就是炎症表现了。

如果再严重到出现线状的短小的裂口,还会有血渗出,甚至还有结痂出现的话,那就是已经比较典型的唇炎了。

一般来说,比较轻微的唇炎,可以通过日常护理来缓解症状,但是对于重度唇炎,还是应该及时寻求医生的帮助。

在此,给大家分享几个护唇妙招,大家准备起来,未病先防,给嘴唇加个保护伞:

润唇膏选择简单的 润唇膏是最简单的护唇利器,不过,需要注意的是,大家在选购时,只要选择含有甘油的即可,其

他的成分越少越好。

尽量不要选择有香味或颜色的润唇膏,也不要用品红代替润唇膏,因为这些产品成分复杂,容易导致过敏,反而会诱发接触性唇炎。

润唇膏 一般人一天使用1-3次;嘴唇特别干的人,可以在吃饭或喝水后立即涂上润唇膏。

别舔嘴唇 常舔嘴唇,就像在干燥的天气里勤用水洗手一样,唾液中的水分蒸发会带走皮肤本来就比较紧张的水分,形成越干越舔,越舔越干的恶性循环。

忌食过辣食物 辛辣的食物会对嘴唇产生刺激,使干燥恶化。一些食物如变态辣烤翅,上面的辣椒粉会强烈地刺激唇部黏膜,导致溃烂,甚至起水泡。

嘴唇起皮不要撕 嘴唇脱皮后,千万



不要撕,大家可用下面的方法做个简单的护理。

取宽度长度适宜棉片,用生理盐水浸湿,然后用镊子拿起棉片一端控水,待棉片中的盐水控到将滴不滴的程度时,将其敷到嘴唇上。

每过3-5分钟再用镊子蘸一点盐水滴到棉片上来,共湿敷20分钟。

此后,在双唇涂上一层厚厚的凡士林即可。 (综合整理自网络)