

特别关注

骨科医生提醒： 10种姿势最伤腰和膝

在日常生活中，很多动作或习惯都会给腰椎和膝盖带来损伤。特别是以下10种姿势，大家可以对照一下，不正确一定要及时改正！

◆蹲着◆

下蹲时膝盖承受的压力远大于站立位时膝盖压力。研究表明，平躺时膝盖的负重几乎是零，站起来和平时走路时负重是体重的1至2倍，跑步是4倍，而蹲和跪是8倍。

建议：老人和肥胖人群尽量不要深蹲，或应减少深蹲时间，别超过20分钟。老人下蹲最好扶着桌子或椅子，减少膝关节压力。

◆窝在沙发里◆

窝在沙发或床上看电视、玩手机对骨头很煎熬。半卧位时腰椎缺乏足够支撑，原有弧度被迫改变向前弯曲，椎间盘所受重力增大，久之会导致椎间盘突出、脊柱侧弯等。

建议：最好选择质地偏硬的沙发，坐上去不会一下子就陷进去，休息时腰后最好加个靠枕，让其支撑住后腰，利于腰椎放松。

◆单肩背包◆

长期背单肩包可能会引起高低肩，高低肩不仅仅是肩部的高低不平，长期如此，还会导致骨盆发生旋转，可能进一步导致长短腿，还可能引起脊柱侧弯。特别是青少年时期，长期背单肩包会很大程度上导致脊柱侧弯，这是由于肌肉失衡所致。

建议：若路途较远，最好背双肩包。

◆跷二郎腿◆

总跷二郎腿会限制一条腿的血液运行，上半身重量压在一条腿上，导致骨盆和髋关节长期受压，容易酸痛，还可能引起肌肉劳损，造成腰椎与胸椎压力不均，引起脊柱变形，诱发腰椎间盘突出，导致慢性腰背疼痛。

建议：保持正确坐姿，尽量不跷二郎腿。若一时改不了，每次翘腿别超过10分钟。

◆长时间站立◆

有人由于习惯或工作长期站立。站立时腰椎、髋关节、膝关节、踝关节都会承受较大压力，长期会出现腰椎、下肢关节问题。

建议：保持正确站姿，挺胸、抬头、双臂自然下垂，让全身重量均匀分布在两条腿上。站半小时后走走走，坐一坐躺一躺。

◆低头玩手机◆

低头使用手机时，颈椎承受更重的头部重量，肩颈过度紧绷，腰椎负担加大。成为“低头族”后，仅需短短几年，肩颈肌肉酸痛、腰酸背痛、颈椎病等就会找上门来。

建议：低头看手机不超过15分钟，手机与视线齐平或稍低，头部直立，不含胸驼背。

◆坐姿不良◆

长期的不良坐姿或长时间待在电脑前，最容易使颈椎肌肉



疲劳，引起颈肩痛等颈椎问题。

建议：正确的坐姿应该是上身挺直，收腹，下颌微收，两下肢并拢，尽量使腰背部紧贴椅背，减轻腰部的压力。

◆头和肩夹着手机打电话◆

有人把手机夹在肩膀和耳朵之间，一边歪头打电话，一边工作。颈椎向一侧过度用力，可能导致颈部肌肉痉挛和过度疲劳，造成脖子酸胀、疼痛，埋下颈椎病的隐患。

建议：接电话时最好手持电话，每隔几分钟双手交替，避免一侧肌肉过度紧绷。

◆趴着睡觉◆

趴在桌上睡觉，醒来时发现手脚发麻，头晕脑胀，脸上印下痕迹，疲劳感并没有减轻。有背

痛或颈痛的人尤其不能趴着睡，颈椎保持生理弧度，可能导致颈椎问题，会加重病情。

建议：午睡最好平躺，如果条件实在不允许，可以坐在椅子上，在腰后垫个垫子，身体微微往后仰，简单休息一会儿即可。

◆直膝弯腰提重物◆

“闪腰”又叫做急性腰部扭伤。当直着膝盖、弯腰提重物时，不能有效发挥髋、膝关节周围肌肉的力量，腰背筋膜、肌肉、韧带往往因负担过重而受伤，也对腰椎不利。

建议：提重物时屈膝下蹲，物体尽量靠近自己身体，脊柱保持垂直，用腿部力量支撑身体缓慢站起，避免突然用力。闪腰后最好躺硬床上休息，可配合按摩、针灸等治疗。据《健康时报》

有此一说

中青年得心血管病 连累大脑也受伤

一项研究显示，60岁之前患心血管病的人更容易出现认知减退，大脑健康状况更差。

这项研究调查了3146人。研究开始时，参与者年龄为18至30岁，随访时间长达30年。研究结束时，他们的平均年龄为55岁。

在所有参与者中，147人(5%)有早发心血管疾病，即60岁之前患有冠心病、脑卒中、心力衰竭、颈动脉疾病或外周动脉疾病。发生首次心血管事件的平



均年龄为48岁。

30年的随访期间，参与者接受了五项认知功能测试。研究发

现，早发心血管疾病患者的表现较差。

在所有参与者中，656人进行了脑部扫描，观察脑白质高信号和脑白质结构完整性。脑白质高信号通常表示大脑白质的血管损伤。

研究发现，早发心血管疾病者存在更多的脑白质高信号以及脑白质结构完整性受损。且在5年内，早发心血管疾病使认知能力下降的可能性增加了3倍。

□杨进刚

孕期健康

孕妇进补 警惕妊娠合并急性胰腺炎

为了增强抵抗力多吃一点，这让不少孕妇出现了妊娠合并急性胰腺炎。

妊娠合并急性胰腺炎起病急、并发症多、死亡率高、易导致多脏器衰竭、发病率不高、临床表现不典型、诊断困难。该病在妊娠各个阶段皆可发生，根据病情严重程度分为轻症、中度重症、重症。患上该症，会严重影响孕妇和胎儿健康。

妊娠合并急性胰腺炎又分为妊娠合并胆源性胰腺炎和妊娠合并高脂血症性胰腺炎两种。这两种病症除了受孕期激素的影响外，还与孕妇摄入过量的高脂饮食，孕期营养过剩，体重过度增加有关。因此，孕妇避免妊娠合并急性胰腺炎，需



做到科学饮食。

尽量避免食用各类含脂较高的肉汤，适当食用纯瘦肉，千万不要暴饮暴食。广大孕妈妈需控油控糖，适量摄入水果蔬菜，让体重保持在一个比较健康的区间。据《科技日报》

健康饮食

健康的全谷物 除了“会选”还得“会吃”

面对超市里琳琅满目的谷物，您有没有眼花缭乱，到底该选择哪种全谷物？全谷物产品，除了要会选，还得会吃。

首先，燕麦在加工过程中相对于小麦和其他谷类来说比较简单，对于燕麦籽粒本身的成分损失较少，因而燕麦食品在营养学上更加接近于我们对于全谷物的一个定义。其次，燕麦在全谷物的大家族中，属于膳食纤维含量最丰富的，而且蛋白和脂肪的含量比较高，相对于其他谷物而言也比较优质。

燕麦富含β-葡聚糖，使得它成为被无比推崇的全谷物。β-葡聚糖属于可溶性膳食纤维，燕麦含有的可溶性膳食纤维中，69%都是β-葡聚糖，这是其

他全谷物无法比拟的。作为可溶性膳食纤维，β-葡聚糖还可以有效防止便秘，降低餐后的血糖反应，维护肠道的健康。

对于健康的你来说，一天当中，主食的1/3可以选择全谷物。据《北京青年报》



特定人群还能选哪些全谷物？

1. 对于肠胃不好、消化能力较弱的朋友：可以选择颗粒小、易煮熟，并且易于消化吸收的小米、大黄米、藜麦等全谷物。烹调方式推荐熬粥，也可以磨粉或用豆浆机打成糊糊，或是全麦馒头、全麦面包等发酵食品，经过微生物发酵后，更容易消化吸收。
2. 对于血糖高的朋友：与肠胃不好的人群相反，要选颗粒完整的谷物，不要煮得软烂，少吃黏性高的大黄米、黏小米、糯玉米。
3. 对于血脂高的朋友：可以选择燕麦、荞麦或莜面。

用药提醒

空腹服药=饭前服药？

饭前服药与空腹服药是一回事吗？饭前服药指的是在饭前半小时左右服药，空腹服药指的是在8到10个小时之内没有进食的情况下服药。服用某些药物时，需要胃内绝对的“空”，而不是“饭前”胃内食物较少的情况。

专家介绍，如果没有区分清饭前服药与空腹服药的区别，首先会影响药物的吸收，贻误病情；其次可能增加药物不良反应的发生几率，比如恶心呕吐等胃肠道反应。□李洁

由于胃液呈酸性，所以有利于弱酸性药物吸收（药物解离少，分子型比例高，脂溶性高），而不利于弱碱性药物吸收。因此，在胃液中不崩解、到肠道才被吸收的肠溶片，就需要空腹服用。

其他宜空腹服用的药物还有：驱虫药、滋补类中药、盐类泻药、阿仑膦酸钠片等。阿仑膦酸钠这种治疗骨质疏松的药，如果不是在空腹的情况下服用，就可能对食道造成损伤。