

特别关注

## 小动作带来的大内伤 快来了解一下

## 盘点那些正在毁掉身体健康的舒服姿势

日常积累的不良姿势看似享受了一时舒适,但久而久之不仅会影响仪态,还会毁掉你的健康!若长期保持这些错误的姿态,会让胸、背等部位的肌肉力量不均衡,易造成身体脊椎从颈椎、胸椎到腰椎的损伤,随之殃及内脏。



## 驼背会影响心肺功能

长期驼背影响心肺功能,容易出现呼吸困难,肺活量受到影响,心脏也会受到一定的压迫。正常人胸廓中心的高度约为20-25厘米,驼背后会减少3-5厘米,会出现胸骨下陷,心脏会受到胸骨的挤压,容易出现心跳加快的症状。

驼背会使背部肌肉持续紧张痉挛,即使按摩治疗和热敷治疗后也只是短暂性的缓解,长此以往会产生背部劳损性的疼痛症状,而且随脊柱的变形加重,疼痛症状也会持续加重。

## 低头玩手机伤害记忆力

低头玩手机一时爽,一直玩

手机颈椎会不爽!长时间低头玩手机会使上肢出现放射性疼痛麻木,还会使颈部疼痛,引起颈椎病,严重的甚至会出现头晕恶心和记忆力减退等症状。

有这样的说法:低头15度,颈部关节承重12公斤;低头30度,颈部关节承重18公斤;低头45度,颈部关节承重22公斤;低头60度,颈部关节承重27公斤……

另外,如果长时间低头玩手机,容易发生心律不齐,使视力下降,血压升高。

## 跷二郎腿诱发静脉曲张

跷二郎腿可能会造成局部脊柱侧弯,出现高低肩、长短腿、骨盆倾斜等,严重的会诱发椎间盘突出。同时还会导致静脉曲

张、血栓等。

跷二郎腿时由于局部承受压力,血液循环不畅通,可能会导致局部循环障碍。而两侧长时间保持一个姿势或姿势不当,会导致局部循环障碍。血流不畅是导致血栓或静脉曲张的重要因素,局部的关节力量、局部的肌肉力量不平衡会引起骨关节炎,导致关节部位疼痛。

因此,要尽量避免跷二郎腿。如果一定要翘,建议不超过15分钟,且注意双腿交替。

## 弯腰抬重物最伤腰椎

弯腰搬重物时,腰部所受的压力是正常站立时的两倍还多,身体越弯负重越大,这可能让腰部肌肉受到过多的拉伤和挤压,时间长了会对腰椎很不好。另外,如果腰部受外来压力过大,如搬物品的姿势不对,容易发生“闪

腰”的风险。

因此,搬重物时一定要量力而行,不要直接弯腰,先蹲下,充分地利用腿部力量。避免用力过猛。除了弯腰搬重物,单手提重物也是导致腰痛的常见原因。错误的姿势会让腰椎和肌肉受到过分牵拉和挤压,久而久之就会出现腰酸背痛等不舒服的问题。

## 趴桌午休睡坏颈椎

很多上班族和学生都习惯中午趴在桌子上小憩一会儿,实际上趴在桌上睡在不知不觉中损害了身体,睡醒后往往感觉头晕眼花。

这是因为趴在桌子上睡觉使颈部前倾,这与脊椎的生理弯曲正好相反。时间长了会给脊柱造成很大压力,容易导致脊椎变形、颈腰部肌肉疲劳,引起肩颈部肌肉酸痛。长期如此,甚至可

能导致胸椎关节错位。

如偏爱侧头趴着午睡,就更危险了,颈椎过度旋转,可能会拉伤神经和韧带。

上班族如不具备平卧的条件,也要避免直接趴在桌子上,可选择U型护颈枕,靠在有靠背的椅子上休息片刻。睡醒后可适当做伸展运动,缓解肌肉紧张。

## “葛优躺”易引起腰突

经常“葛优躺”,或懒散地窝在沙发里很容易导致腰肌劳损,引发慢性下腰损伤、腰臀肌筋膜炎等。日积月累可使腰部肌纤维变性,甚而少量撕裂,形成瘢痕或粘连,导致长期慢性腰背痛。

由于“葛优躺”等不良坐姿导致腰椎缺乏足够支撑,椎间盘所受应力增大,久而久之就会导致年轻人的腰椎间盘突出。

据《北京青年报》

医生提醒

## 一组数字告诉你 孩子如何吃出免疫力

冬季是呼吸道疾病的高发季节,提高免疫力是降低儿童呼吸道感染风险的关键。那么,如何通过饮食提高孩子免疫力?

◆每日摄入12种以上食物:食物多样,均衡合理,有利于健康。建议每日吃到12种以上食物,每周最好达到25种,包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽肉蛋类、奶类、豆类和坚果等。

◆每餐深色蔬菜占1/2以上:多选择新鲜蔬果、全谷物、大豆类食物,做到餐餐有蔬菜,其中深色蔬菜占一半以上。适当多选择油菜、菠菜、芹菜、紫甘蓝、胡萝卜、西红柿等深色蔬菜,以及菇类、木耳、海带等菌藻类食物。

不同年龄段的儿童青少年蔬菜和水果摄入量有所不同:2至5岁,每日100至300克。6至9岁,每日至少350克。10岁以上,



每日至少400克。

◆优质蛋白质的5个来源:建议2至5岁儿童,每日摄入50克鸡蛋,50至75克畜禽肉类,350至500毫升奶或相当量的奶制品。6至17岁儿童青少年在此基础上,每日增加摄入25至75克禽畜鱼类。

◆优选5种健康烹调方式:合理选择烹调方式,有利于减少维生素、矿物质等营养素的流

失,提升机体对各种营养物质的吸收效率,帮助维持免疫系统的正常运转。建议采用蒸煮炖或快炒、白灼等烹调方式,不建议煎炸烤。

◆三餐定时定量:一日三餐最好定时定量,不要过饥或过饱。另外,可根据孩子的感受适当加餐,加餐要选择易消化的食物,量不要太多,没有饥饿感即可。如果晚餐后加餐,最好离睡觉1小时以上,不要食用含水量太大的食物。

◆每次喝水100至200毫升:建议6至10岁儿童青少年,每日饮水800至1000毫升。11至13岁儿童青少年,每日饮水1100至1300毫升。14至17岁儿童青少年,每日饮水1200至1400毫升。应主动、少量多次饮水,每次饮水约半杯或1杯,即每次喝水100至200毫升。 据人民网

健康饮食

## 6颗板栗=1碗米饭? 这样吃才健康

冬季,糖炒栗子的香味弥漫街头,买一包捧在手里,好闻、好吃还暖和。有人说,板栗能量特别高,6颗板栗等于1碗米饭,是真的吗?

板栗跟米饭是不同种属的食物,很难从数量上直接比较。也就是说,讨论多少颗板栗“等于”多少米饭,并不符合实际。

但如果从能量入手进行比较,一般一颗熟栗仁大致重6克左右,6颗大约在35到40克。按照《中国食物成分表》标准版(第一版)中的营养成分数据,熟栗子的能量是214千卡/100克,6颗栗子可食用部分的总能量大致就在75到85千卡之间。

“1碗米饭”的能量跟碗的大小以及米饭的含水量密切相关。按照营养成分数据中“蒸米饭”的平均热量值(116千卡/100克)来估算,一般“小碗”装



一碗米饭差不多是100克。这样的“1碗米饭”,跟6颗栗子的“75-85千卡”相比,相差不算大。

栗子是一种营养较为单一的食物,饱腹感不强,能量却不低。如果用它代替米饭、馒头等主食,是不错的选择。但要作为零食,就应该控制食用的量了。同时要注意选择优质完好的栗子。如果发现发霉、变色的颗粒,就不要再吃了。

据人民网

家庭保健

## 一扭脖子就响? 一条毛巾助你拯救颈椎

长期伏案工作,总是感觉颈椎不舒服,转动脖子还会出现异响,这是否是颈椎病在作怪?

扭动颈椎时,如果出现咔咔响,是关节中间的气体逃逸出去所致;沙沙响的话,可能是因肌肉僵硬而引发炎症。

出现上述情况,是否提示患有患颈椎病?不是的。除了扭动脖子有声音,如果还合并有手麻、走路姿势不对、有脚踩棉花感等表现,甚至身上有束带感、绷紧的感觉,才可能和颈椎病有关,建议尽早就医。 据人民网

## 链接 一条毛巾缓解颈椎疼痛

▲动作一 搓脖颈,利用毛巾在皮肤上摩擦产热,促进颈部血液循环。对因着凉而引起颈部不适的情况,可有所帮助。

▲动作二 上提下拉,帮助打开胸廓,挺直肩颈,缓解长时间伏案工作造成的姿势异常情况。注意下巴微收,双手拉紧毛巾。

▲动作三 侧方拉伸,通过牵拉颈肩双侧筋膜肌肉,缓解颈肩肌群的紧张感。只需要握住一半长度的毛巾,拉伸一侧时,头

转向同侧,然后缓慢交换。

▲动作四 对抗训练,可加强向后肌群的肌肉力量,提高关节间的稳定性。将毛巾抵于后脑勺,双手紧握毛巾两端向前拉伸,头部收紧,下巴向后抵抗,在不移动的情况下,感受肌肉紧张感。

▲动作五 旋转颈椎,增加颈椎灵活性。双手交叉紧握毛巾两端,在上的内侧手往同侧拉伸下巴,引导颈椎转动,然后换一侧进行,注意应轻柔缓慢。

有此一说

## 这个时段运动最甩肉

美国富兰克林·皮尔斯大学的运动生理学家和香港理工大学的康复科学家发现,在每天上午7时到9时进行适度到剧烈的体育活动最有助于减重。与在其他时间段锻炼的人相比,在这个时间段锻炼的人其体重指数要低2个单位,腰围也要细3.8厘米。

研究人员使用了“美国国家健康与营养检查调查”中的数据,对总共5285名成年男女参与者进行了横断面分析。每名参与者都在连续4至7天清醒的时候在臀部佩戴了加速计,

包括周末至少1天。

分析结果显示,在上午(7时到9时)锻炼的人群中,中高强度的体育活动与肥胖之间存在很强的线性相关性,而对于在中午和傍晚锻炼的人群,中高强度的体育活动与肥胖之间存在较弱的曲线相关性。

此外,在上午锻炼的人群中符合体育活动指南的参与者的体重指数和腰围都低于其他组。自我报告的饮食回忆表明,上午锻炼的参与者其饮食更健康,每单位体重的每日能量摄入更少。 口陈东丽