

特别关注

赶紧起来动动 你快把屁股坐“死”了

人活着,屁股却“死”了?最近网上流行一个热门词汇“死臀综合征”,引起久坐族的格外关注。好好的屁股,怎么说“死”就“死”了呢?其实,八成是被你给坐“死”的。

不要慌!减少久坐、进行有针对性的肌肉锻炼,你的屁股还是有机会“起死回生”的。

出现这些症状 或是臀肌在呼救

在医学上,“死臀综合征”也被称为“臀肌失忆症”。由于久坐或相关运动减少,导致臀部肌肉长时间不工作,失去活性,出现萎缩。当臀部肌肉力量减弱或萎缩时,便会引发一系列健康问题。臀肌不仅影响到骨盆、腰椎和髋关节的稳定性,还与腰扭伤、腰肌劳损、骶髂关节炎及髋关节问题等多种疾病密切相关。

出现骨盆前倾 若臀部力量不均匀,骨盆的稳定性会受到影响,可能出现前倾、后倾甚至旋

转等姿态问题。

诱发腰椎间盘突出 臀部肌肉的减弱还会影响腰椎的稳定性,导致腰椎小关节紊乱,增加腰扭伤和腰肌劳损的风险,严重时可能诱发腰椎间盘突出。

引起骶髂关节疼痛 臀部肌肉对于骶髂关节的稳定也至关重要。长期的臀部肌肉劳损或力量不足可能导致骶髂关节失稳,进而引发骶髂关节炎和疼痛。而骶髂关节作为骶骨与髌骨之间的紧密连接,其稳定性又直接受到臀部肌肉状况的影响。

导致髋关节炎 臀部肌肉的力量不足还会对髋关节产生影响。髋关节的不稳定可能导致腹

股沟区、大腿外侧甚至臀部的疼痛,长此以往可能发展为髋关节的关节炎。

让臀肌起死回生 你需要多运动

对一些人来说,每天坐两三个小时以上,臀部肌肉的萎缩几乎是在所难免的。尽管现在市面上有很多根据人体工学设计的坐姿椅,但那只是在一定程度上缓解久坐带来的不适。要想真正改善臀部肌肉的健康状况,还是要加强臀部肌肉的锻炼和保养,这对预防和治疗相关疾病都具有重要意义。



通过健身,特别是针对臀肌的锻炼,如臀桥、深蹲(注意保持身体平衡,发力点集中在臀肌上)以及壶铃摇摆等动作,可以有效代偿并增强肌肉力量。这些动作能够刺激臀肌及周围肌肉群的收缩,促进肌肉纤维的激活与增长,把“死”掉的臀部肌肉重新激活。建议每天进行适量锻炼,像臀桥、深蹲、壶铃摇摆这些动作每天可练习3组,每组15个,

根据个人情况适当调整。在锻炼过程中要量力而行,避免追求极限而受伤。

此外,日常生活中,一些不良姿势也会影响臀部肌肉。因此,站立时应保持双脚均衡受力,避免长时间采用不良站姿、斜靠或“葛优躺”,这些姿势容易导致肌肉力量分布不均,引发不对称的肌肉问题。

□刘振龙

应季养生

秋季时令水果纷纷上市,怎么吃更养生?

俗话说:不时不食。吃东西要讲究应时应季,水果也一样,枣、梨、葡萄等秋季水果逐渐上市,今天就来为大家介绍这些应季水果的营养价值。

■枣“维生素C大户”

鲜枣中维生素C含量比“维C大户”柠檬高出了近10倍。一般来说,吃五六个鲜枣就能满足一天的维生素C需要量。

枣含有对人体有益的胡萝卜素、B族维生素等多种维生素,以及钾、镁、铁等多种矿物质。

需要注意的是,枣的含糖量很高,每100g枣的能量是125千卡,和一小碗蒸好的米饭能量相当。所以,要想能量不超标,最好仔细数出鲜枣数量,细细品尝为上策。

■梨 降燥润肺“代言人”

梨的水分含量很高,各个品种几乎都在85%以上,含水量高就能起到润喉、缓解嗓子干燥不适的作用。



除了补水,梨还能起到润肠通便的作用。比如,来自新疆的库尔勒香梨,它的不溶性膳食纤维含量达到了6.7g/100g,是一般苹果的近4倍。

有些梨含有较多的山梨糖醇,而山梨糖醇有很强的亲水

性,在肠道中具有渗透作用,可以增加粪便的含水量,刺激胃肠蠕动,促进排便。

梨的能量与苹果相当,饭前吃梨,同样有助于控制食欲。

■葡萄“全身都是宝”

秋季上市的水果还有葡萄。葡萄可以说“全身都是宝”,葡萄果肉、葡萄皮和葡萄籽都拥有对人体有益的成分。

葡萄含有丰富的维生素C、膳食纤维,以及花青素、类黄酮等植物化学物,还含有苹果酸、柠檬酸等有机酸。

葡萄中还含有白藜芦醇,是一种存在于葡萄皮和葡萄籽中的天然多酚,已被证明具有抗氧化、抗炎等多种益处。

洗净后,吃葡萄不吐葡萄皮的确是值得推荐的吃法,因为葡萄皮和葡萄籽中都含有白藜芦醇,葡萄皮中的天然色素对降低血糖、抗癌也有良好的效果。

据《北京青年报》

医生提醒

经常揉眼睛反而加剧眼疲劳

生活中,不少人习惯按揉眼睛,保护视力,预防一些眼睛疾病。对此,医生提醒,不要随意按摩、拍打眼球,很可能引发严重后果。

提醒大家,眼球大部分时间保持着睁开眼晴的状态,眼球肌肉也因此不停地运动,过度按摩或者转动眼球进行眼部运动,实际上是在加剧眼部的疲劳状态。

眼部是不需要做任何所谓的按摩和拍打,尤其是高度近视、做过白内障手术的病人。一旦眼部受到较大的外力冲击,无论当时有没有不适,最好尽快前往眼科进行详细检查。眼部保健也应寻求正规专业医院医生的建议和帮助,以免造成意外的眼部伤害。

晶状体位于玻璃体前面,周围由晶状体悬韧带与睫状体相连,但老年人的睫状体悬韧带会变得非常脆弱,这时候



再施加外部的力量,按摩、拍打都容易造成眼部组织的损伤,形成严重的并发症,比如视网膜脱离、眼底视神经损伤。常见的还有悬韧带的离断,引起人工晶体移位或脱位,这种情况下,需要重新进行人工晶状体的悬吊。高度近视晶状体脱位,如果脱落玻璃体,还会给手术带来更大麻烦。据《健康时报》

减肥健身

减肥靠节食? 你得提高基础代谢率

一直在减肥路上的你,是不是一门心思想通过限制饮食来达到甩肉目的?其实,提高基础代谢率,能让你在静止的状态下也燃烧更多的卡路里,达到减肥的效果。

▲单靠节食体重易反弹▲

虽然限制饮食可以在短期内减轻体重,但长期下来,可能导致身体营养不良、基础代谢率下降等问题。一旦恢复正常饮食,体重很容易反弹。

基础代谢率(BMR)是指人体在安静、清醒、空腹的状态下,维持生命活动所必需的最低能量消耗,它占据了人每天能量消耗的绝大部分,通常在60%至



75%之间。因此,提高基础代谢率,意味着身体在静止状态下也能燃烧更多的卡路里,从而达到减肥的效果。

▲4招提高基础代谢率▲

增加肌肉量 肌肉是消耗卡路里的主要器官。相比于脂肪,

肌肉在静止状态下也能消耗更多的能量。因此,通过适当的力量训练增加肌肉量,是提高基础代谢率的有效途径。

摄入足够的蛋白质 蛋白质是肌肉生长和修复的重要原料。摄入足够的蛋白质,有助于肌肉的生长和维持,进而提高基础代谢率。

保持充足的睡眠 睡眠不足会导致基础代谢率下降。保持每晚7至9小时的充足睡眠,对于提高基础代谢率至关重要。

减少压力 长期的精神压力会导致身体处于应激状态,降低基础代谢率。通过运动、冥想、瑜伽等方式减轻压力,有助于提高基础代谢率。 □马啊琴

用药误区

儿童用药能按成人剂量减半?

有人认为,孩子就是“小大人”,孩子用药时按照成人剂量减半就可以了。这是真的吗?

事实上,儿童用药直接按照成人剂量减半的做法不可取。在药物吸收、代谢过程中,儿童和成人对药物的耐受性、反应性等存在显著差异。因此,简单地将成人用药量减半用于儿童,不仅可能无法达到预期的治疗效果,还会带来健康隐患,严重时还会损伤肝、肾等重要脏器。

儿童用药应该遵循医生的专业建议,根据儿童的体重、年龄、病情及药物特性等因素综合确定剂量。家长不应仅凭



经验或道听途说自行调整用药剂量,以免给儿童健康带来不必要的损害。同时,家长在给儿童用药时,应仔细阅读药品说明书,了解药物的适应症、用法用量、禁忌证及不良反应等信息,确保药物对儿童的安全性。 □李洁