



健康关注

你的坐姿正确吗

□ 梁婧 赵芳红

“坐”已经是我们习以为常的姿势。但你知道吗?当你认为坐得很舒服时,身体的肌肉会因为坐姿不良,需要用更多的力量来保持身体平衡,因而导致有些肌肉变得紧绷而僵硬,有些则会被抑制而松弛。长期下来,不良坐姿导致的肌肉不平衡用力,就会给关节和韧带造成更多损伤。

不良坐姿影响身体健康

长期久坐的人群低头伏案,姿势不良,加上缺乏锻炼,极易发生腰椎关节、髋关节、肩颈关节等部位的酸胀、僵硬和疼痛,有时还伴随着咔嗒、摩擦的异响。如果不及及时纠正坐姿,疼痛还会逐渐加重,进而诱发颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出、腰肌劳损等疾病。疾病反复不愈或严重时,还会导致骨质增生、骨刺、坐骨神经痛,严重者甚至会瘫痪。

除此之外,不良坐姿导致的肌肉紧张,还可能压迫血管,引发脑供血不足,引起头晕、视力急剧下降、记忆力减退等一系列反应。

生活中常见的不良坐姿

垮背坐姿 即肩膀向前倾,胸部轮廓塌陷,失去了下背部的弧度。这种坐姿使骨盆

后倾,坐骨前移,很容易引发腰椎间盘突出。“狮身人面”坐姿 也就是头部前倾的坐姿,腰椎扁平,上背部曲线过大。这种坐姿使骨盆重心前倾,坐骨后移,脖子几乎无法支撑头部,很容易引发头痛和颈部酸痛。

跷二郎腿或单手托腮 左右两边身体受力不均衡,两侧坐骨存在高度差,会使骨盆偏斜,脊柱需要代偿性地侧向弯曲来保持身体平衡,会逐渐发展为脊柱侧弯。

这样的坐姿是正确的

大腿与座椅平齐或稍低于座椅,双脚平放在地面上,脊椎在自然状态下垂直两肩水平,头微向前倾。这样的坐姿使头和坐骨处于一条直线上,脊柱有着正确的曲线,骨盆中立胸部敞开,可以维持肺部充足的通气量。保持放松的状态,这样的坐姿可以维持较长时间。

纠正不良坐姿的方法

第一,找到坐骨。找一把硬椅子坐上去,双手从身体的侧面找到屁股正下方,左右各有一块硬硬的骨头,这两块骨头就叫作坐骨,是骨盆最底下的位置。让坐骨成为承载上半身力量的重点,把重力向下传

递。常见的不良坐姿往往是让尾骨承受更多压力。

第二,找到骨盆的中立位。也就是保持脊柱中立,不要前倾或后倾,也不要左右倾斜。

第三,肩膀自然放松下沉,不要耸肩。双臂可自然垂放在椅子扶手或桌面上,降低胸椎段承受的张力。

第四,头部自然抬起,下巴微收。因工作学习需要低头时,要注意单纯地把头伸出去,会形成伸脖子的体态,增加颈椎的压力。可以通过头部和胸腔一起向前送,来实现离电脑或文件更近的目标,还可以用收下巴的方式来实现视线下移。

第五,注意腿部的姿势,大小腿呈90°摆放。双脚都要平整地放在地面上,不要只用脚尖或脚跟跟着地,不要外撇或内扣。

久坐也伤身

即便坐姿对了,也要避免久坐。坐上1小时,就起来活动一下,做一些伸展运动。

以下几个在办公室或家里就可以完成的伸展小动作,可以经常做一做。每个动作保持10-15秒,以自己身体能承受的幅度为限,不要用力过快、过猛。

颈、肩部拉伸动作 ①转脖子:缓慢地左右旋转脖子,然后慢慢地上下移动。②耸肩:把肩膀朝斜上方耸起,然后绕一圈朝斜下方落下。③转躯干及侧面伸展:将双臂抬起向天花板的方向,然后将上半身向左、右缓慢旋转。再面向前方,向左、右侧面慢慢弯曲。④轻柔后弯:将手放在背部较低的地方,然后将脊柱慢慢向后轻轻地弯曲。

胸、背部拉伸动作 ①膝盖-胸部伸展:坐在椅子上,双手将一个膝盖轻轻抱住,拉往胸部方向并保持住。②腰部拉伸:坐在椅子上,身体轻轻向前弯曲,将手放到膝盖之间的地板上,然后保持住。③梨状肌坐姿伸展:坐在椅子上,将右脚踏在左膝上。然后将右膝盖拉向左肩,并保持住。换另一侧重复。④站立低腰伸展:站立位,将手放在桌子或椅子上,慢慢向后弯腰。

腿部拉伸动作 ①大腿前侧拉伸:站立位,将右脚放在身后的椅子上,弯曲右膝盖以感觉大腿前部的拉力。换左侧重复。②抬脚趾站立:站立,抬起脚趾,保持一会儿,然后放下。换另一侧重复。③下蹲:下蹲至舒适的姿势。保持一会儿,然后站起来。

健康从点滴小事做起,健康的肌肉、骨骼,从学会正确地“坐”开始。

平衡膳食有益健康

□ 郭娟

平衡膳食是保障人体营养和健康的基本原则,合理搭配多种食物组成的膳食,才能满足人体对能量和各种营养素的需求。

食物多样营养好

营养素是指食物中存在的,能维持机体正常代谢所需的食物。目前已知的必需营养素有42种,包括蛋白质、脂类、碳水化合物、维生素(常量元素、微量元素等)、矿物质等,需要通过饮食来满足对这些营养素的需求。

不同食物中所含的营养素的种类和数量各不相同,通常按食物按照营养特点归纳为五大类:第一类谷薯类,包括谷类、薯类和杂豆类(由于在食用习惯上杂豆类经常保持完整状态,与全谷物概念相符,日常作为主食材料);第二类为蔬菜和水果类;第三类为动物性食物,包括畜、禽、鱼、蛋、奶类;第四类为大豆和坚果类;第五类为纯能量食物,包括烹调油、食糖等。

为了满足机体营养和健康的需求,建议每人每天至少摄入12种食物,每周至少摄入25种食物,其中:谷类、薯类、杂豆类每天3种,每周5种;蔬菜、水果类每天4种,每周10种;畜、禽、鱼、蛋类每天3种,每周5种;奶、大豆、坚果类每天2种,每周5种。烹饪油和调味品不包括在内。

平衡膳食巧搭配

如何做到平均每天摄入多种食物呢?建议根据新版中国居民平衡膳食宝塔(2022版)介绍,按照一日三餐,进行食物种类的分配。

分量变少,种类变多 选小份是实现食物多样化的关键,也就是每种食物吃少点,食物种类多一点。尤其对儿童用餐,选小份可以让孩子吃到品种更多、营养素来源更加丰富的食物。与家人一起吃饭或者集体用餐,采用分餐的方式,也能将食物分量变小,从而实现食物多样化。

巧妙搭配,营养充足 1.有粗有细。“粗”和“细”指的是食物加工的精细程度。加工精度越高,谷类中的膳食纤维、维生素和矿物质损失越多,导致机体血糖升高的幅度就越大。因此,主食的选择上应该注意增加全谷物和杂豆类等粗加工食物。做米饭时,可在大米中加入全谷物(糙米、燕麦、小米、荞麦、玉米等),以及杂豆(红小豆、绿豆、芸豆、花豆等)后烹调。红薯和土豆等薯类,也可以用来代替一部分精制米面。

2.有荤有素。每天应该摄入鱼、禽、蛋、瘦肉等120-200克,补充优质蛋白质,其中,鱼类和蛋类蛋白质价值更高。奶类是我们补钙的主要来源,每天喝奶要在300毫升左右。坚果中富含蛋白质、维生素、矿物质以及人体必需的脂肪酸。建议每天吃一小把坚果,但不要过量,因为坚果脂肪含量高,吃多容易能量超标。大豆制品也富含优质蛋白质,每天吃大豆25克左右。

3.有深有浅。“深”和“浅”指的是食物的颜色。注意每天吃蔬菜300-500克,其中一半以上最好是深色蔬菜,深色蔬菜营养价值高,富含维生素、矿物质和植物化合物,如蔬菜沙拉、拌菜等。水果种类也要尽量丰富,每天吃水果200-350克,不要用果汁代替水果。

4.同类互换。食物多样还需注意膳食结构的合理性。一段时间内同类型的食物可以交换,避免每天食物品种单一。建议每天吃盐少于5克,同时也要算上含钠量较高的调味品,比如酱油、鸡精等。每天食用油摄入量25-30克,其中饱和脂肪(动物油)与单不饱和脂肪(橄榄油、茶籽油等)、多不饱和脂肪(大豆油、玉米油、花生油等)的比例应为1:1:1,建议经常更换食用油的种类以达到营养均衡,还要促进饮食与运动平衡,保持健康体重。(作者为甘肃省平凉市妇幼保健院副主任护师)

寻医问药

如何预防下肢静脉血栓

□ 戴艳

下肢静脉血栓是由于多种原因导致血液在下肢深静脉系统中凝固形成血栓,常发生于老年人、久站久坐者、长期卧床患者。深静脉血栓形成是指血液在深静脉系统内由液态转化为固态,阻塞血液回流且引起静脉壁炎症改变,多发生于四肢,尤其以下肢最为常见,因此称之为下肢深静脉血栓形成。

主要病因

下肢深静脉血栓形成多见于接受过手术、严重创伤、长期卧床、肢体制动以及恶性肿瘤等患者。血流缓慢、血管内皮损伤、血液高凝是血栓形成的三大机理。

诱发因素

主要因素:高龄;吸烟;妊娠或产后;肥胖;某些疾病,如肾病综合征、恶性肿瘤、抗磷脂抗体综合征等。其他因素如口服避孕药、手术制动、瘫痪等。

预防措施

- 1.健康人群平时应加强锻炼,不宜久坐不动和长时间站立,每隔30分钟宜活动一次,促进血液循环。
 - 2.长期卧床者可采取间歇性压力泵、使用下肢弹力袜及床上双下肢锻炼等物理预防措施,促进静脉血液回流,预防下肢血栓形成。
 - 3.戒烟,减少微小血管痉挛。
 - 4.乘坐长途航班时,应注意间断离座,活动一会儿。
 - 5.患者手术前应评估手术风险。
 - 6.必要时可根据具体情况用药,预防血栓形成。
- 最关键的还是重视静脉血栓发生的高危因素,及早采取科学的预防措施。

医生提醒

如何预防跟腱断裂

□ 郭仲华

跟腱断裂是常见的一种肌腱损伤,其发生的病因多是跑跳运动损伤,如翻筋斗、跳起投篮、打羽毛球、跳远等,也有因钝器击打跟腱部后发生断裂的。

跟腱位于脚踝后方,上面连着小腿肌肉,下面止于脚跟骨突,虽然比较粗大结实,但跟腱血供在腱中间血供少,比较薄弱,故容易损伤断裂。

对于跟腱已经开始发生退行变性的中老年人,轻微小伤往往也可引起局部血液循环改变,为断裂埋下了“隐患”。一旦遇到突然的跳跃动作,跟腱会承受3-4倍的体重,在退变的基础上容易发生严重的撕裂。

跟腱断裂表现跟部疼痛肿胀,不能以足站立,用手触摸疼痛,并能摸到跟腱连续性中断及凹陷,脚背伸展力量减弱,核磁检查可显示跟腱断裂部位、水肿出血情况。

那么,如何预防跟腱断裂呢?首先,在日常生活中要避免足跟部慢性劳损;其次,预防外伤,尤其是跑跳伤,参加体育运动前做好热身准备,量力而行;再次,积极预防治疗痛风、类风湿关节炎等疾病,遇到跟腱发炎疼痛时,尽量不打或少打封闭针治疗,因为封闭药物容易造成跟腱强度减弱。



玩耍张涛

健身广场

这份跑步攻略请收好

□ 陈尔曼

跑步作为一种有氧运动,是公众常见的运动方式之一。有人会选择晨跑来开启新的一天,也有人乐于选择夜跑进行锻炼。晨跑和夜跑究竟有什么区别,各自又有什么优势呢?跑步的注意事项有哪些?

晨跑和夜跑如何选择

晨跑的优点 1.促进血液循环,加快身体代谢。一觉醒来,全身器官正处于放松状态,跑步可唤醒器官,加快新陈代谢。2.有效燃烧脂肪,达到瘦身目的。经过一夜的代谢,血液内血糖含量相对较低,身体正处在糖类最缺乏的状态,此时进行一定时间的运动能够燃烧脂肪。3.开阔身心,舒展精神。晨跑往往能让跑者快速兴奋起来,以更好的心态面对新一天的工作和生活。

晨跑注意事项 1.要充分热身。由于起床后身体肌肉僵硬,心跳和血压会随着运动逐渐上升,若马上做剧烈运动容易导致心脑血管系统负担突然加重,因此晨跑前需要充分热身。2.适当补充水分或热量。经过一夜的新陈代谢,体内的多余水分主要通过泌尿系统进行排泄,而跑步也会导致身体水分通过流汗及呼吸进一步流失,因此跑步前或跑步过程中需适当补充水分。此外,经过一夜的消耗,机体处于饥饿状态,晨跑前补充能量很有必要,避免运动过程中发生低血糖。

夜跑优点 1.消除疲劳。经过一天的工作,夜跑能够缓解压力。与晨跑者相比,

夜跑者发生心脑血管意外的风险相对较低。2.身体灵活可进行高强度运动。相对于晨跑者,夜跑者由于经过一天的活动,身体协调性更好,结合自身体力可以进行更高强度的运动。3.有助睡眠。在睡前4-5小时进行夜跑有助于睡眠。

夜跑注意事项

夜跑注意事项:1.时间不宜过晚:睡前1-2小时跑步有可能导致身体处于兴奋状态,造成入睡延迟。2.留意不安全因素:夜跑存在一定不安全因素,例如夜晚跑步可因照明条件不佳造成运动损伤等。

正确选择时间地点

其实,在傍晚跑步也是一个很好的选择。通常人体在17时前后状态较好,体力、精神状态和身体机能都处于较好状态,此时跑步不仅可以提高跑步效率,而且运动损伤的可能最小。

对于晨跑,我们建议进行慢跑,有氧运动强度也不宜太高,最好控制在最大摄氧量或最大心率的75%以内。对于傍晚跑步和夜跑,建议根据个人情况可以进行高强度、多维度的锻炼,可以采用有氧和无氧运动相结合的运动方式。

跑步的地点多种多样,包括校园、公园、步道、小区跑道、健身房等,既可以呼吸新鲜的空气,又可以和志同道合的跑友一起聊天。

65岁及以上老年人可以进行的有氧运动包括骑自行车、徒步、慢跑/长跑、游泳、改

变步调和方向行走、爬楼梯、坐姿踏步等。每周运动3-7天,每次20-60分钟。初期可以每次5-10分钟,逐步调整至最大限度。

跑步之前做好准备

准备合适的衣服和鞋 穿着适合季节和温度的运动服装及跑鞋。

做伸展运动 跑步前需对全身大关节进行适当伸展,包括下肢的髋关节、膝关节、踝关节和上肢的肩关节。具体如何伸展可参考下述方法:

活动膝关节:膝关节屈伸10次。活动髋关节:两腿交替做高抬腿或后踢腿,各做

20次。跨弓步:一条腿迈向前方,屈膝90度,使大腿与地面平行,另一条腿在后,脚尖着地,同时保持上身直立,双腿交替。开合跳:脊柱要挺直,手臂也要向上伸直,进行开合跳。如果觉得热身不够充分,还可进行自重深蹲、自重箭步蹲、俯身登山等伸展运动进行热身。

适当补充水分和能量 需结合自身情况适当补充水分和能量,建议老年人在运动前可补充能量,如小面包、饼干等,避免运动过程中发生低血糖。如果进行长时间跑步,需中途及时补充水分。

监测心率 有条件者可佩戴有监测心率功能的手表。若超过日常运动最大心率时,要及时降低运动强度。

温馨提示

- 1.避免跑步前1小时大量进食。
- 2.避免跑步后立即大量进食。
- 3.跑步后不宜立即坐下或停下,可通过慢走过渡。
- 4.避免跑步后立即洗冷水澡。
- 5.避免长时间上坡或下坡跑步。



运动要适度 徐骏