

健康指南

“手机颈”、二郎腿、“沙发瘫”……不良体态正悄悄损害你的健康

拍照时脖子前伸、人显矮,久坐肩膀酸、腰不舒服,明明不胖却有小肚腩……这些看似普通的体态问题,正在悄悄影响脊柱、肌肉甚至心理健康。越来越多的研究表明,不良体态已成为都市人慢性疼痛的“隐形元凶”。

“不良体态不仅影响形象,更是颈椎病、腰椎间盘突出、脊柱侧弯等疾病的诱因。及时纠正错误姿势,是预防慢性劳损的关键一步。”浙江中医药大学附属第二医院脑病与康复科主任毋振华说。

毋振华介绍,常见体态问题,多与我们的日常习惯密不可分。如智能手机、平板电脑等电子产品的过度使用,让“低头族”越来越多;久坐不动的生活方式,导致核心肌群无力;很多人把“沙发瘫”、跷二郎腿当作放松方式……“很多体态问题在早期是可逆的,但如果不加注意,可能发展为结构性改变,那时矫正就困难了。”毋振华说。



脑勺、肩胛骨、臀部紧贴墙面,下巴微收,每天坚持5分钟。同时,做好颈部拉伸,左手放在右耳上方,轻轻将头向左肩方向拉伸,保持30秒,换边重复。

长时间跷二郎腿损伤腰椎

在办公桌前,在咖啡厅里,这个动作几乎成为很多人的标配:悠闲地跷起二郎腿,一坐就是大半天。殊不知,这个看似舒适的姿势,正在你的身体里埋下一个健康隐患。

浙江大学医学院附属第一医院骨科主任胡懿邵表示,当习惯性地跷起二郎腿时,身体正在经历一场“变形记”,骨盆发生三维扭转:前侧髂骨上旋,后侧髂骨反向旋转,就像拧毛巾一样扭曲。

胡懿邵表示,有研究表明,每个人的臀部大小、腿的长短、身高、体重都不一样,为了让身体适应不同的凳子,人们会自然而然地跷二郎腿,从而调整身体重心、保持平衡,因为跷二郎腿所形成的三角形姿势会让坐姿更加稳定、舒适。

跷二郎腿首先影响的就是脊柱,尤其是腰椎部分。跷二郎腿时,脊椎要配合单脚来维持平衡,长时间的受力会让脊椎发生变形、扭曲。跷二郎腿时,腰部会后凸突出,这也是让我们觉得“放松”的原因之一。其实对腰椎最健康的姿势是“挺直腰板”,如果后凸,腰椎受力会以几何倍数增加。长此以往,对腰椎影响很大,会增加腰椎间盘突出发生的概率。

其次是膝盖,跷二郎腿的膝盖会很大程度地弯曲,这对膝关节的损伤也很大。可以想象,一条韧带被长期拉伸到最紧绷,肯定会造成伤害。同时,跷二郎腿也会压迫腿部的静脉血管,造成静脉血流受阻、流速下降,会增加下肢静脉曲张的风险,特别是有静脉曲张疾病的患者,更需要注意。

专家表示,正确坐姿是双脚平放地面,双膝与髋同宽,收腹挺胸,挺直腰杆。如果你是二郎腿爱好者,建议每次跷二郎腿时间不超过15分钟,注意两腿交替,同时每静坐1小时,起身活动5分钟。

“沙发瘫”易引发慢性腰痛

结束一天工作后,很多人会不自觉地陷入沙发的“温柔乡”:腰部悬空,整个身体像融化的冰淇淋般瘫软。

当我们采用这种瘫坐姿势时,椎间盘持续承压。同时,这种姿势会导致腰大肌长期处于缩短状态,逐渐丧失弹性,腹肌和臀肌被过度拉长,变得松弛无力,背部竖脊肌持续紧张,引发保护性痉挛。这种肌肉失衡就像一支失去指挥的交响乐团,最终演变成慢性腰痛的恶性循环。此外,错误的放松姿势还会引发:胸椎后凸加重,形成“龟背”;颈椎被迫前伸,加速退变;膈肌活动受限,影响呼吸效率。

建议别窝进沙发瘫坐,试着坐正一点。避免完全悬空腰部,用抱枕支撑腰椎,保持脊柱自然弧度,每30分钟活动一次。休息时腰后最好加个靠枕,保持腰背的生理弧度,有利于腰椎的放松。同时不要一个姿势保持过长时间,最好每半个小时可以起身活动一下。

毋振华表示,健康的体态从侧面看,耳垂、肩峰、髌关节、膝关节、踝关节应呈一条垂直线;从背面看,双肩等高,脊柱正直,骨盆水平;从正面看,头部居中,下巴微收,锁骨对称。

“预防胜于治疗,良好的体态习惯将让我们受益终身。同时,体态矫正是一个循序渐进的过程,需要持之以恒。如果已经出现明显疼痛或功能障碍,建议及时就医,接受专业康复指导。”毋振华说。

小肚子突出可能是“骨盆前倾”

很多人明明体脂率正常,却总是苦恼“小肚子”突出;明明没有刻意锻炼臀部,却总被人夸“翘臀好看”。这种看似矛盾的身体特征,很可能正在向你发出警告:你的“蜜桃臀”或许是骨盆前倾伪装的假象。久坐不动、常穿高跟鞋以及错误的站姿都会导致骨盆前倾。

胡懿邵表示,我们的骨盆就像平衡的天平,稳稳托住上半身。但当骨盆前倾时,这个天平就失去了平衡。研究显示,骨盆前倾会使腰椎前凸角度增加15—20度,导致椎间盘后部压力激增40%。这就像一根弹簧长期处于过度拉伸状态,最终必然导致弹性丧失——临床上表现为反复发作的慢性腰痛,严重者甚至出现腰椎间盘突出。

一旦发生前倾,整个脊柱都会产生代偿性改变。长期骨盆前倾会使胸椎后凸加重,形成驼背,同时可能引发脊柱侧弯,就像一栋倾斜的地基上的楼房,必然出现整体结构的扭曲变形。

建议可以设个“久坐提醒”,交替使用站立办公与坐姿办公,每日站立办公时间大于等于2小时,每30分钟起身活动一次,做简单的伸展运动。还可以进行腹部收紧练习:仰卧屈膝,收紧腹部使腰部贴地,保持10秒,重复15次。同时,做一些臀桥练习:仰卧屈膝,抬起臀部至肩、髌、膝成直线,保持5秒,重复10次。



青春热线

儿童怎样运动最能“蹿个子”

春暖花开,万物生长。都说春天是孩子最能长高的季节,真的是这样吗?怎样运动才最能“蹿个子”?近日,记者采访了华中科技大学同济医学院附属协和医院儿科主任医师李欣。

李欣表示,春季的确是儿童身高增长的黄金期,因为春季是人体新陈代谢最旺盛的季节。有研究表明,儿童生长速率在3—5月比一年中其他时间都要快,这与阳光充足,可以促进维生素D合成、运动量增加、生长激素分泌旺盛有关。如果抓住这个黄金期,让儿童加强运动,十分有利于儿童长高。

那么,哪些运动最“长个儿”呢?李欣介绍,跳绳、跳高、跳远、跑步等纵向运动对长高最有效,因为纵向运动时骨关节受力可以刺激生长板软骨细胞增殖;而单杠、仰卧起坐、体操等运动,有助于脊柱和四肢骨骼的伸展;篮球、排球、羽毛球、足球和游泳等全身性运动则有助于全身骨骼的延长。所以,家长可以结合实际,选择孩子适合和感兴趣的几种运动。

根据儿童的年龄特点,李欣推荐:0—3岁儿童,可以爬行、扶走、玩踢球游戏;3—6岁儿童可以摸高跳、游泳、骑平衡车,以趣味性为主,避免负重训练;6—12岁儿童可以打篮球、打羽毛球、跳远、做拉伸操;12岁以上儿童可以做引体向上、游泳、打排球等,但也要避免过度疲劳。李欣强调,如果希望通过运动长高,“三天打鱼,两天晒网”可不行,儿童每周应至少运动5次,每次运动至少20—30分钟,最好在户外运动,才能达到效果。

同时,为了避免运动伤害,儿童运动前要做好热身和拉伸,保护关节;饭后饭后1小时内避免剧烈运动。随着儿童学习任务逐渐增多,很多家长都将简便易行的跳绳作为日常运动的首选。跳绳有助于长高,但也要循序渐进,不能一开始就给孩子定下每天跳一两千下的“大目标”,而应该从每天跳300—500下开始,慢慢加量。

此外,跳绳姿势不正确,可能给孩子造成伤害。李欣提示,首先,起跳高度过高对膝关节、踝关节伤害大,通常起跳高度5—10厘米即可。其次,手臂摆绳增加了大臂负担,体力消耗快。正确的摆绳方式,应用手腕力量挥动绳子。此外,单脚靠前跳容易导致长短腿、脊柱侧弯和踝关节错位,应双脚平齐跳。最后,双脚分开跳易造成落地不稳,踝关节受伤,应双脚并拢上下跳。

儿童的身高主要受遗传因素影响,但后天因素也能起到重要作用。后天努力的方式不仅包括运动,均衡饮食、充足睡眠、良好心态等都十分重要,多向发力,才能让孩子开心成长、快乐长高。

进,不能一开始就给孩子定下每天跳一两千下的“大目标”,而应该从每天跳300—500下开始,慢慢加量。

此外,跳绳姿势不正确,可能给孩子造成伤害。李欣提示,首先,起跳高度过高对膝关节、踝关节伤害大,通常起跳高度5—10厘米即可。其次,手臂摆绳增加了大臂负担,体力消耗快。正确的摆绳方式,应用手腕力量挥动绳子。此外,单脚靠前跳容易导致长短腿、脊柱侧弯和踝关节错位,应双脚平齐跳。最后,双脚分开跳易造成落地不稳,踝关节受伤,应双脚并拢上下跳。

儿童的身高主要受遗传因素影响,但后天因素也能起到重要作用。后天努力的方式不仅包括运动,均衡饮食、充足睡眠、良好心态等都十分重要,多向发力,才能让孩子开心成长、快乐长高。

本版稿件除署名外 来源:人民日报 供图:尚凡

财经科普

什么是绿色税收?

鼓励和引导人们践行绿色生产生活方式,税收是重要的政策工具之一。绿色税收,涉及税种多,覆盖范围广。有以环境保护为目的的环境保护税,为促进资源合理开发和使用的资源税,还有保护耕地的耕地占用税,提高土地使用的效益的城镇土地使用税,以及引导绿色低碳消费的消费税、车船税和车辆购置税等。

多年来,我国的绿色税收制度不断完善,逐步形成了以环境保护税、资源税、耕地占用税等“多税共治”、以系统性税收优惠政策“多策组合”的绿色税收体系,涵盖资源开采、生产、流通、消费和排放五大环节。每个税种的制度设计不同,发挥税收调节作用的方式也有所不同。

环境保护税法,是我国第一部专门体现绿色税收制度、推进生态文明建设的单行税法。目前,征收环境保护税的污染物主要分为大气污染物、水污染物、固体废物和噪声四大类。环境保护税,旨在通过“多排多缴、少排少缴、不排不缴”的税制设计,使排污单位承担必要的污染治理与环境修复成本,进而引导他们提升环保意识,减少污染物排放,加快转型升级。

资源税则是为自然资源拉起了一张“保护网”。目前,资源税税目有164个,涵盖了所有已经发现的矿种和盐,比如,大家熟悉的原油、天然气、煤、铁等都包括在内。同时,资源税法还规定了一些减免政策,实现鼓励与约束双向驱动,引导企业对资源“吃干榨净”,加强资源节约集约利用。

增值税、消费税、企业所得税等在促进绿色发展方面也发挥着重要作用。比如,通过对绿色产品和服务的增值税减免,可以激励消费者和企业选择环保节能的产品、服务;调整消费税时,可以针对污染性或高能耗产品征收较高税额;为促进绿色技术、环保产业发展,可以制定企业所得税相关优惠政策。

中医养生

调理失眠,中医这么做

人的一生大约有1/3的时间在睡眠中度过,长期失眠不仅会降低人体免疫调节能力,还会增加患心脑血管病、糖尿病、肿瘤等疾病的风险。辩证调理失眠,中医有哪些好方法?

心脾两虚型失眠,表现为不易入睡、多梦易醒,并且伴有心悸健忘、食欲不振、倦怠乏力等症,女性还会经期紊乱、经量减少。调理以健脾养心为主,平时可以多吃一些红枣莲子粥、党参炖鸡汤、桂圆煮蛋。可适量运动,但要避免剧烈运动耗伤气血。

肝气不疏型失眠,表现为急躁易怒、失眠多梦、焦虑不安、心思重、彻夜不眠,同时可伴有头晕耳鸣、口干舌苦、便秘尿黄等症。调理以疏肝解郁为主,要学会调节情绪,训练自己转移注意力的能力。可适量增加户外运动,平时用莲子心、百合、玫瑰花泡水代茶饮。

肝肾阴虚型失眠,表现为心烦不安、失眠多梦、腰膝酸软,伴有头晕耳鸣、记忆力减退、眼睛干涩、口干、五心烦热等症,女性较为常见。调理以滋补肝肾为主,应减少看电视电脑的时间,平时可用西洋参、枸杞冲泡代茶饮,或用黄连适量配阿胶、鸡内金煎服,7天为一疗程。

生活观察

房车“鸠占鹊巢”何时休?

春暖花开时节,义乌的街头巷尾迎来了一批批特殊的“客人”——房车旅行者。

房车旅行,这些带着“诗和远方”梦想的“移动小屋”,本应是城市一道靓丽的风景线,却在某些地方演变成了“鸠占鹊巢”的尴尬存在。近来,笔者接到不少市民反映:梅湖体育场周边,义乌江两岸的一些免费公共停车场,本属于全体市民的公共空间,如今却被一些房车当成了“免费营地”,私拉电线,生火做饭,晾晒衣物,倾倒污水,活生生把停车场变成了“房车大院”。有的房车像贪吃蛇一样霸占两个车位,有的把公共绿地当成了自家后院,更过分的是还有人开起了“移动直播间”,把公共停车场变成了私人秀场。最让人气愤的是,一些房车旅行者破坏公共设施、随地大小便、乱扔乱抛垃圾……这哪里还是什么“诗和远方”?分明是把方便留给自己,把麻烦扔给别人的自私行为。义乌人向来热情好客,但好客不等于放任不管,更不等于可以任由公共资源被滥用。

房车旅行本是一件雅事,代表着人们对自由生活的向往,但自由从来不是无限制的,真正的自由是建立在不影响他人基础上的。那些在公共停车场“安营扎寨”的房车主们可能没想过,他们的“便利”正在剥夺市民使用公共设施的权利。义乌作为国际化商贸城市,城市形象就是金字招牌,当中外宾客看到脏乱差的停车场,闻到刺鼻的异味,会对这座城市做何感想?我们欢迎五湖四海的朋友,但绝不欢迎任何破坏城市环境的行为。面对这种情况,光靠道德谴责显然不够,有关部门要该出手时就出手,要拿出“绣花功夫”,在严格管理和贴心服务之间找到平衡点,既要加强巡查监管,对违规行为该罚就罚,也要考虑在合适区域规划专门的房车营地。就像小区里既要划定停车位,也要配备垃圾桶一样,管理到位了,矛盾自然也就少了。房车主们也该将心比心,你们追求的是旅途的惬意,但请别把这份惬意建立在别人的不便之上,更不能损害城市环境和形象。停车时多想想是否占用了他人车位,生活垃圾记得分类带走,使用公共设施时手下留情。义乌有句老话:“客是条龙,来了不受穷”,我们热情待客,也期待客人能以礼相待。

说到底,城市是大家的城市,文明是共同的文明。规范房车停车,离不开管理部门的引导和监管,更离不开每一位车主的自觉。让我们携手努力,既保留房车旅行的浪漫情怀,又维护好城市的整洁有序,让“诗和远方”真正成为人人向往的美好体验,成为城市一道靓丽的风景。

尚凡