

如果把人体比作一座大楼,骨骼就像钢架一样。体格结不结实,与骨骼健康密不可分。近日,台湾“华人健康网”刊文指出,生活中很多常见的不良姿势很伤骨头,不知不觉就会加速骨骼老化,不仅可能导致身材变形,还会诱发诸多健康问题。对此,北京大学第三医院骨科主任医师娄恩权、中国康复研究中心骨科主任王安庆在接受记者采访时共同提醒,一定要注意下面这些最常见的伤骨动作,时刻保持正确姿势,维护骨骼健康。

蹲、跪、单背、总窝沙发 低头、跷腿、趴着午睡

## 伤骨动作 健康大敌

**1.蹲着择菜。**研究表明,平躺时膝盖的负重几乎是零,站起来和平地走路时负重是体重的 1~2 倍,跑步是 4 倍,而蹲和跪是 8 倍。临床上,女性膝关节疾病患者多于男性,就是因为生活中女性下蹲的次数相对男性更多,比如蹲着洗衣服、择菜、擦地等。

**专家提醒:**老人和肥胖人群尽量不要深蹲或减少深蹲时间,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。

**2.背单肩包。**长期背单肩包会让我们的肩膀酸痛,甚至一高一低。因为人们为了防止包带滑下来,一侧肩膀总是习惯向上挺一下,并向内用力。长期如此,脊柱还可能发生侧弯,女性甚至会出现乳房不对称。尤其处于骨骼生长发育阶段的学生,更易受影响。

**专家提醒:**学生书包里的课本很重,最好背双肩包。对成人来说,上下班路上,如果路途较短可以背单肩包,但最好不要总用一侧肩膀,可以两侧交替着背或斜挎着背。如果路途较远,最好背双肩包。

**3.窝在沙发里。**窝在沙发里或床上看电视、玩手机的确放松,可这对骨头来说却很煎熬。半卧位时,腰椎缺乏足够支撑,原有弧度被迫发生改变,椎间盘所受重力增大,不利于腰椎和脊柱保持生理结构,久而久之可能导致肌肉劳损、脊柱侧弯甚至诱发腰痛、颈椎病和腰椎间盘突出。

**专家提醒:**正确的坐姿是腰背挺直,含胸收腹,两腿平放,小腿与大腿呈 90 度角,坐在椅子正中间,也可稍向前倾,但上半身别向左右两侧倒。家里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。

**4.低头玩手机。**人们低头使用手机时,颈椎往往承受着更重的头部重量,同时肩颈过度紧绷,腰椎负担加大。成为“低头族”后,仅需短短 5 年,肩颈肌肉酸痛、腰酸背痛、颈椎病等症状就会找上门来。长时间伏案工作、用电脑的人也会遇到这些问题。

**专家提醒:**低头看手机不应超过 15 分钟,最好保持手机与视线齐平或稍低,头部保持直立,不要含胸驼背。长期伏案工作者应养成工作 1 小时左右就起身活动的习惯,双手抱住后脑向后仰头四五下,搭配扩胸、耸肩动作,有很好的放松效果。

**5.趴着午睡。**许多上班族习惯中午趴在桌子上打盹,这不利于颈椎保持生理弧度,可能导致颈椎问题。有背痛或颈痛的人,尤其不能趴着睡,会加重病情。

**专家提醒:**保持正确坐姿,尽量不要跷二郎腿。如果一时改不了,每次跷腿别超过 10 分钟。

**专家提醒:**午休最好平躺,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。

**6.稍息站立。**站姿不仅影响形象,还与健康直接相关。很多人喜欢稍息站姿,把身体重心放在一条腿上,短时间可以放松身体,长时间如此,会因腰椎两侧受力不均导致骨盆歪曲、脊柱弯曲,出现腰背疼痛。

**专家提醒:**应注意保持正确站姿,做到挺胸、抬头、双臂自然下垂,让全身重量均匀分布在两条腿上,利于骨骼舒展和呼吸通畅。

**7.跷二郎腿。**如果总是跷二郎腿,骨盆和髋关节由于长期受压,容易酸疼,可能出现肌肉劳损,还易造成腰椎与胸椎压力分布不均,引起脊柱变形,诱发腰椎间盘突出,导致慢性腰背疼痛。

**专家提醒:**接电话时最好手持电话,每隔几分钟两手交替,避免一侧肌肉过度紧绷。

**8.头和肩夹着手机打电话。**有些人工作繁忙时,习惯将电话夹在头和脖子之间。殊不知,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。

**专家提醒:**生活中,很多人都曾有过“闪腰”的经历,临床上叫做急性腰部扭伤。有时一个不良姿势,就容易造成闪腰。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、韧带往往因为负担过重而受伤,也对腰椎不利。

**专家提醒:**提重物时应屈膝下蹲,使物体尽量靠近自己的身体,让脊柱保持垂直状态,用腿部肌肉力量支撑身体缓慢站起来,避免突然用力。一旦闪腰,初期最好仰卧于质地较硬的床上休息,后期可配合按摩、针灸等方法治疗。

**专家提醒:**提重物时提重物的方法也很重要。生活中,很多人都曾有过“闪腰”的经历,临床上叫做急性腰部扭伤。有时一个不良姿势,就容易造成闪腰。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、韧带往往因为负担过重而受伤,也对腰椎不利。

**专家提醒:**提重物时应屈膝下蹲,使物体尽量靠近自己的身体,让脊柱保持垂直状态,用腿部肌肉力量支撑身体缓慢站起来,避免突然用力。一旦闪腰,初期最好仰卧于质地较硬的床上休息,后期可配合按摩、针灸等方法治疗。

**专家提醒:**提重物时提重物的方法也很重要。生活中,很多人都曾有过“闪腰”的经历,临床上叫做急性腰部扭伤。有时一个不良姿势,就容易造成闪腰。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、韧带往往因为负担过重而受伤,也对腰椎不利。

## 三套方法治愈皮肤过敏

秋冬季是过敏性疾病的高发期,这时候天气干燥、温度较低,人体对外界的抵抗力变弱,尤其特殊体质的人群,十分容易出现皮疹、瘙痒、过敏性鼻炎等疾病。

中医认为,风、寒、暑、湿、燥、火等邪气都可能入侵人体,造成体内阴阳平衡的破坏,从而导致过敏。从内部来说,尤其是湿疹、荨麻疹等疾病,与体内痰湿、热毒、瘀滞以及脾、肝、肺等脏腑功能失调有关。脾功能不好容易生湿,肝火大容易生热,湿热交织在一起就容易造成皮肤敏感。另外,“肺主皮毛”,皮肤黏膜类疾病一般和肺脏有直接关系。

北京中医医院皮肤科由名老中医赵炳南先生创建于 1956 年,赵老的很多治疗皮

肤过敏的经验方剂,包括内服汤剂、外治洗剂等一直沿用至今,皮肤科经过几十年的传承和创新,还开创了特色的穴位贴敷疗法,治愈了无数患者。以下就推荐科室常用的三套方法,有皮肤过敏的朋友们不妨一试。

**马齿苋洗剂。**外治洗剂安全易行,根据病情需要,一般临床上用马齿苋洗剂湿敷或药浴来治疗。具体方法是:取马齿苋 30 克,加入 1000 毫升的水煮,将煮好后的药液过滤,放至温凉,然后用 6~8 层纱布叠起来做一个湿敷垫,或用厚毛巾沾上药液湿敷局部皮损处。马齿苋有清热解毒的功效,可以治疗湿疹、过敏性皮炎等疾病。症状严重时,还可以配伍其他药材:如身上痒,可加苦参 10

克、地肤子 10~15 克;如局部有热比较红,可加黄柏 10 克、蒲公英 30 克;如皮肤干燥、掉皮,可加有润肤作用的楮桃叶 10 克,做全身药浴或局部泡洗。一般全身药浴要加大药量,药物总量在 400~500 克。需要注意的是,一般急性期皮肤有发泡、流水等情况时,不建议全身药浴。

**内服汤剂。**“清热除湿汤”是由赵炳南、张志礼两位名老中医在古方基础上创制的经验方剂,治疗湿疹、过敏性皮炎、银屑病等效果很好。此方主要针对有湿热表现(皮肤有发红、水泡、渗出等)的患者而设,建议根据舌苔、脉象辨证后选药。

**穴位贴敷。**如果过敏者出现食欲不佳、腹泻便溏等脾虚症状,可在肚脐处应用含有茯苓等中药成分的健脾贴,起到健脾利湿的作用。穴位贴敷多种多样,科室最常用的包括抗敏贴、止痒贴(瘙痒)、止痒贴(带状疱疹)等,药物成分各不相同,建议在医生指导下使用。

值得一提的是,皮肤过敏的防治有很多误区,比如“去根”这种说法,因为皮肤过敏是由多种原因诱发的,皮肤往往只是外在表现,很多人不调整生活习惯,只想“去根”是不太现实的。皮肤过敏要以预防为主,尽量避免接触致敏物质,如海鲜、牛羊肉、坚果、花粉、尘螨、动物皮毛、染发剂、化妆品、洗涤剂。很多人爱干净,过度洗浴并经常用沐浴露、洗手液等清洁产品,很容易导致皮肤问题,建议尽量选择中性洗液,做好皮肤保湿,可以增强抵抗力,减少复发。

在临床上,我们还特别推荐过敏患者记“饮食日记”,把每天摄入的食物记录下来,什么时候过敏了,就查看一下这段时间的食物单,能够更直观地提醒患者注意饮食。过敏体质者建议饮食清淡,少吃辛辣刺激的食物,不抽烟,不饮酒,远离浓茶、咖啡等,保持良好的生活习惯。

(杨岚)