

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思权、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。临幊上，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边倒。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：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：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。

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：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。

9.直膝提重物。生活中，很多人都曾有过“闪腰”的经历，临幊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。
(摘自《生命时报》)

三套方法治愈皮肤过敏

秋冬季节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、火等邪气都可能侵入人体，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，一般临幊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）、止疼贴（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、洗涤剂等。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。

在临幊上，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)