

好姿势关乎体态 更关乎健康

“好的体态让人看起来更精神”、“采用正确的姿势在视觉上更显瘦”……在看重“颜值”的时代，一切能让人看起来更美的方法都受到前所未有的关注。

专家指出，好的体态确实能达到上述效果，不止如此，保持良好的体态，更与健康相关。许多疾病就是长期的不良姿势造成的，因此，改变不良姿势，绝不是个小问题。

姿势长期不正确会致病

“姿势与健康的关系非常大。”专家告诉记者，不良姿势在医学上被认为是致病因素，容易给身体带来慢性劳损。

“短时间的不良姿势影响不大，可长此以往，就容易得病。这也是很多职业病的罪魁祸首。”专家说，例如老师、司机、医生等，经常需要久坐、久站的人群，容易出现颈肩腰腿痛等问题。读书中的小孩如果长期腰不直、坐姿不

正确，对脊椎发育会造成负面影响；一些女生喜欢跷二郎腿，这样的坏习惯会对关节、下肢血运等造成影响。现在玩手机、玩平板的人很多，经常低头也会导致颈椎劳损等，这些都是不良姿势损害健康的典型案例。

而且，长期的不良姿势不仅损伤脊柱，而且对关节、肌肉、血运等关乎健康的因素都会产生不良影响。



最佳姿势：负损伤最小 让人更舒畅有活力

什么样的姿势才是正确的？专家表示，理想的姿势应当是对身体负损伤最小、获益最大的。能够长时间保持好的体态，心情也会更舒畅、人会更有活力，让人获得最大收益。

理想的坐姿：双脚着地或者脚后跟着地，脚尖下有支撑物微微翘起；大腿和小腿之间形成钝角，但角度也不要超过145°；腰背部直挺或腰部有支撑物，头部不前倾也不太过往后；双肘最好可以支撑在桌子上。理想的站姿：双脚打开与肩同宽，重心不偏移，

屁股、腰部、后脑勺在一条直线上。这样的姿势对身体的损伤最小。

不过，在现实生活中，很难要求我们每时每刻都保持理想姿势。我们更多应该追求一种“实用姿势”。专家说，在长期固定一个姿势时，尽量向理想姿势靠近。而当无法实现时，应当通过其他方法减少对身体的损伤。例如在45分钟至一个多小时后，就要改变姿势或者起来活动一下身体；或者适当地采用按摩、足疗、水疗等放松方式，舒缓身体的紧张。

改变不良姿势：工作一小时就起身活动

很多人平常很少会意识到自己姿势的错误，被提醒之后，又立马想要采取理想姿势，很快就坚持不住。

“这样的纠正方法是不正确的。”专家表示，要改变不良坐姿，首先要对自己做评估，如果情况比较严重，要一下子保持理想姿势是非常困难的。评估的方法很简单，采用理想姿势。如果坚持的时间长，则说明损伤不会太大；如果一会儿就感觉到腰酸背痛、身体不舒服，可能情况相对严重。“要根据自己的情况循序渐进。”专家说，尽量向理想姿势靠近，但不求一步到位。

其次，适当休息。专家说，理想的休息间隔是45分钟至一个小时，专家建议

上班族，可以选择整点活动的方法。无论工作多久，每到整点就起来活动一下，这样的方式简单不费脑，更容易执行。

最后，还要适当加强锻炼。“运动锻炼对姿势纠正非常重要。”专家指出，适当的运动不仅可以锻炼关节、肌肉等劳损部位，还能够提高身体防御能力、提高骨密度，保持健康体魄。对于劳损者，应当采用全身运动加局部运动的方式，全身运动包括慢跑、游泳等有氧运动，提升体能对于健康姿势非常重要。然后再根据劳损的情况采用有针对性的运动方式，例如一些锻炼局部的瑜伽姿势、拉伸、中医康复姿势等。

(林恒华)

游泳时 耳朵进水鼻子呛水怎么办

炎炎夏日，游泳成了很多人喜欢的消暑项目。但在游泳过程中，尤其是对初学者来说，“喝几口水”、“耳朵进点水”的事难免会发生。有些家长很担心游泳池的水进入到孩子的耳朵后会耳朵不好。这时候应该怎么办？

耳朵：侧头单脚蹦跳或用干棉签清理

人耳结构由外耳、中耳和内耳三部分组成。耳朵深处有鼓膜封挡，即外耳道实则像是一根一端呈封闭状态的管子。一般情况下，对于鼓膜完整的人来说，耳朵里进点水也不用太过于紧张，大多数情况下进去的水还是可以自行排出来的。

如果进水比较多，或是耳内叮咛（即俗称的“耳屎”）较多，经泡水后耳内膨胀，压迫鼓膜，导致鼓膜两侧压力不平衡。这种压迫传到内耳前庭，让人产生耳胀耳闷的感觉。

这时可以简单处理：上岸后把头侧向进水的耳侧，使进水的那只耳朵朝向地面，然后单脚蹦跳，借重力作用让水顺着耳道流出来。或用干净的棉签吸干外耳道的水，以免耳内潮湿的环境给细菌的繁殖创造了有利条件。千万不要用手或者尖锐的东西去掏耳朵，以免挖破了耳道而引起感染。

鼻子：不要同时按住两个鼻孔擤鼻

有些人呛水后感觉很难受，于是直接用力擤鼻子，其实这是不好的。

人的耳、鼻、咽、喉各器官之间有一个相通的管腔——咽鼓管。它担任着一个很重要的功能：引导鼻咽部气体进入鼓室。咽鼓管在平时的时候是闭合的，只有在吞咽或者打哈欠时，它才会张开，以维持鼓膜两侧压力的平衡，从而保证鼓膜的正常振动。

如果过分用力并且捏紧双侧鼻孔擤鼻时，空气通过咽鼓管流向了中耳腔，从而引起耳的闷胀感及耳鸣。严重的话，还会使水中的细菌从咽鼓管进入中耳而引起中耳

炎。正确的做法是：呛水时，用手指压住一侧鼻孔，由另一侧将喝进去的水轻轻向外擤出，然后用相同的方法再擤另一侧，不要同时按住两侧鼻孔。

■特别提醒

感冒、鼻窦炎、慢性中耳炎患者不建议游泳

对于一些感冒、鼻窦炎、慢性中耳炎或一些耳部手术后的患者，不建议游泳。如果一定要去游泳，过程中一定要注意避免呛水。当感觉耳闷时，应先上岸处理耳内的水，一旦事后出现耳朵胀痛、嗡嗡作响等不适时，应及时去医院就诊。

(林恒华)