

想要达到身体平衡、肌骨健康,日常生活中坐立行的正确姿势很重要

坐睡动有度,颈肩腰腿痛远离你

现代人颈肩腰腿痛的情况太常见了。你知道有些劳损通过纠正姿势是可以避免的吗?中医认为,人生病的原因在于身体状态失衡,具体到肌骨的健康来说,各种疼痛疲劳等不适感觉,就是身体运动系统的动静失衡所致。想要达到身体平衡、肌骨健康,日常生活中坐立行的正确姿势很重要。

近日,广东省名中医、广东省第二中医院副院长许学猛教授为大家分享了坐、睡、动的“度”。

坐: 通勤办公坐好三个“90度”

现代人的一天24小时中,醒着的时候“坐”所占的时间比例特别大。“坐好”是保持肌骨健康的第一要点。尤其是上班、上学一族,非常重要。

如何做好?许学猛提醒,正确坐姿要保持3个90度——

1.椅子的高度要满足膝关节自然弯曲90度。

2.坐好后躯干自然挺直,脊柱和腿呈90度。

3.桌面高度满足前臂自然平放桌面时上肢和桌面呈90度。

根据三个90度的原则,每个人的身高条件不同,对座椅的高度要求会有不同,所以最好个性化地选择办公学习座椅。

此外,如果办公学习需要对电脑,要调节屏幕到尽量保持平视的角度。有些上班族的办公桌有L形的拐角位。桌面布局除了电脑之外,还有很多文件材料书籍,有人会选把电脑屏幕放置在拐角位的一侧,不在视线的前方,这也是不建议的。

许学猛还提醒,除了办公学习的座椅符合个性化需求之外,家中的各种坐具也不要片面追求美观和整齐划一,要以舒适为主要原则,兼顾一家男女老少的不同需求。

睡: 也要关注两个“度”

很多人觉得腰酸背痛,除了坐姿不对,还有睡姿不对。睡对了,醒来以后神清气爽;没睡对,腰酸背痛脖子痛半夜痛醒,或者睡上十几个小时依然很疲倦。许学猛说,要实现有效的休息,睡眠也要关注两个“度”。

一个是枕头的相对高度——枕头下后枕头呈现的高度,必须跟自身的生理弧度相匹配。

现在的枕头名目众多,也不乏高科技元素。但要找到适合自己的枕头,依然是得靠反复地试。这里教大家一个“土”办法调适枕头高度:首先选择枕头的绝对高度尽量适中,然后可以利用枕巾、大毛巾来调节枕头的高度。觉得矮了,你可以多折叠几层枕巾;高了,你就少垫一层。总之反复调节,直到感觉舒适为止。



另外,枕头其实不要成双买。一家人的个体需求不同,哪怕夫妻两人,肩宽和头颈部的生理弧度也是不一样的。建议都各自选择适合自己情况的枕头。习惯侧卧、仰卧的话,枕头的高度都应该不一样。

另一个“度”是床的相对软硬度。人们经常说床不要太软,但如果是腰椎管狭窄的病人,就要睡偏软的床垫。所以床垫的软硬度,也要以舒适为原则,根据个人需求来选择。

许学猛还分享了一个特别的

养生睡姿:“倒着睡”。当你觉得特别疲倦的时候,不妨一试。将床垫的尾部抬高,采取一个抬高下肢,头部在低处的睡姿。

动: 运动不足活动来补

日常生活中的“动”,包括专门的“运动”,也包括“活动”——站和走。能“动”起来,是生活质量的保证。许学猛说,为健康而进行的运动要遵循循序渐进的原则,尽可能结合个体情况,从微运

动开始,并坚持下去,贯穿终身。运动形式的选择,原则上从“不负重”到“水中动”“反向运动”“逐步负重”逐步进行。

另外,如果没有时间运动,建议可以从“活动”入手加强锻炼。比如站立办公,工作运动两不误。站立办公要作为一种“功能训练”,就要讲究站姿,尽量坚持“立正”的姿势来训练,达到改善肌骨健康的效果,建议每天坚持站立办公一个小时以上。

(综合)

冬天是一些眼疾的高发季节

老人眼睛怕冷,也要注意保暖

寒冷的冬天,老人会增加衣物、戴上帽子口罩保暖,感觉已经“全副武装”,殊不知直接暴露在寒冷环境下的眼睛同样需要保暖。北京老年医院眼科主任陈建华提醒,冬天是一些眼疾的高发季节,尤其是生理机能退化的老人,眼部组织脆弱,更易出现问题。

视网膜动脉阻塞。人体血管随着年龄增长会逐渐变“脆”,也就是血管硬化。当血管弹性不好再遇到寒冷天气刺激,就会发生血管收缩、管腔变窄、血流变缓,引起血栓形成。眼睛的血管属于身体的终末段血管,非常细。在视网膜中央,动脉最粗只有100微米,分支最细的部位只有8微米。当眼部血管遇冷收缩时,就可能造成视网膜动脉阻塞,也就是“眼中风”。这是非常凶险的疾病,会让人突然失明。如果在4~6小时内视网膜中央动脉阻塞未疏通,患者就会不幸地永久失明。

视网膜静脉阻塞。陈建华表示,每到

天气突然变冷时,眼科门诊的眼底出血病人就会增多。冬天是老人高发视网膜静脉阻塞的时节。血栓阻塞在视网膜静脉系统,与动脉阻塞表现不同,一般以视网膜出血、水肿、充血为主,如不及时治疗,也可能导致失明。

结膜下出血。这是指白眼球突然被出血包围的情况,看起来非常吓人。原因主要是天气寒冷刺激了结膜血管,造成破裂出血。但不同于以上两种疾病的是,结膜下出血并不损害视力,随着出血的慢慢吸收,不影响视功能。

除了上述血管性眼病,寒冷的气温还会加重一些其他眼疾。

诱发青光眼。室内外巨大的温差会对眼睛造成刺激,使交感神经兴奋,短时间内让人眼压升高。一般来说,青光眼患者冬天需使用更多降眼压药物才能控制好病情。另外,天气寒冷也会诱发青光眼发作。因此,如果老人在冬天突然出现恶心、呕吐伴

剧烈头痛,甚至有腹泻等消化道症状,需警惕青光眼发作。由于这些症状休息后会缓解,所以常被忽视。陈建华建议,有类似症状的患者除了去神经内科和消化科,也要去眼科检查一下,以免延误最佳治疗时机。同时也提醒老人冬季外出时,可先在阳台或楼道内站一会儿,以便让眼睛适应室外温度。

加重迎风流泪及干眼症。老人本身就因为下睑皮肤松弛、外翻、结膜囊松弛等原因容易流泪,加之天气寒冷、风大,还会刺激泪腺反射性的泪液分泌增加,加重流泪症状。北方冬季的暖气也会加重干

眼症状。建议如果室内温度高可使用加湿器,若症状没有缓解,也可用些不含防腐剂的人工泪液。

在寒冷冬季保护眼睛,老人应定期检查视力和眼底,及时发现和治疗眼病。调整用眼时间,尽量保证用眼20分钟就稍作休息,可闭目,或远眺、转动眼球。老年朋友不妨尝试用手“熨目”,即将双手搓热,用手掌熨贴双眼(闭着眼睛)。需提醒的是,当眼睛出现不适症状且短时间内无法通过上述方法缓解时,应尽快去医院就诊,千万不能拖延。(生命时报)



主办单位: 滁州市科学技术协会 滁州日报社