

■健康提醒

四种不良姿势会致腰痛

李小姐是公司文员，每天在电脑前一坐就是两三个小时没动过，近来她经常感觉肩腰部酸痛，每次连续工作半小时就发作一次，非得起来走走活动一下不可。

生活中，长期姿势不良会引起椎间盘或小关节结构紊乱，从而导致腰痛的发生。今天我们就来细数下导致腰痛不适最常见的四种不良姿势和习惯：久坐、跷二郎腿、不良睡姿、不良动作。

在生理解剖上，椎间盘和腰椎小关节起着保护腰椎作用，椎间盘内的压力随着人体姿势的改变而变化。研究表明，人在仰卧位时椎间盘内的压力最低，坐位或腰椎前屈位时压力最高。

人的正确坐姿应该是身要正直，背微前屈，腰背靠在靠背上，大腿上2/3应坐在椅内。当然姿势虽是正确了，但也不能一个姿势保持太长时间。久坐时，过一段时间就应起身活动一下身腰，不能起身时，也可坐着做腰

部的伸缩活动，以免过劳。

除了久坐外，你是否还经常跷二郎腿？其实这是一个不好的生活习惯，容易造成腰椎与胸椎压力分布不均，然后引起原因不明的腰痛。这是因为，跷着二郎腿久坐，由于双腿互相挤压，还会妨碍腿部血液循环，久而久之，就造成了腿部静脉曲张，严重者会造成腿部回流不畅、静脉炎、出血和其他疾病。

人的睡眠姿势，虽各有异，也不外是平卧、侧卧、俯卧几种，成人基本是前两种，平卧时若枕头过高或卧床太软，易成屈颈弯腰姿势。而侧卧时，若枕头的高度不适或床太软，脊柱侧弯将更明显。而且侧卧时，在上侧的下肢将呈内收稍前屈状态，此姿势近似于跷

起“二郎腿”，因此，长期固定一侧侧睡者，若再加上卧具不适，就易引起腰腿痛或脊柱侧弯。

专家指出，正确的坐姿和睡姿可使身体、特别是腰部得到充分休息，有利于消除疲劳。而不正确的生活姿势，却易于导致腰腿痛。睡觉的时候，除了床的硬度、枕的高度和松软度要合适外，也应该经常转换睡姿，不要固定一个姿势睡到底。

除了不良坐姿、睡姿外，有的时候一个不良动作也会引起腰痛，比如做家务或洗漱时身体前倾、弯腰突然用力搬重物等不良动作，也会引起腰痛。

指导专家：东南大学附属中大医院脊柱外科主任 吴小涛
(崔玉艳整理)



我的养生经

伯父的“三转”健身法

在安徽安庆春光苑广场，只要天气晴朗，每天一大早，人们就会看到一个头发花白，但两鬓依然乌黑的耄耋老人。他骑着自行车，悠闲地转着圈，转着转着，会突然来个“悬崖勒马”，将自行车立起来，引得路人好奇地观看。这位骑自行车的老翁就是我伯父，今年82岁了。

伯父玩过上述惊险动作后，又原地做起“三转”运动。转头，站在地上或坐在椅子上，挺胸收腹，头部微微下低，先按顺时针方向转动10圈，再按逆时针方向转动10圈。此法能锻炼颈部的肌肉关节，使其血液流动通畅，能更好地向头部供血。转腰，站在地上，挺胸收腹，两手叉腰，两腿稍分开，四指并拢在前，拇指在后压住腰眼，先按顺时针方向转动腰部10圈，再按逆时针方向转动10圈。此法能锻炼腰部的肌肉关节，使其坚强有力，并能防治慢性腰肌劳损、腰椎骨质增生、风湿性腰痛、坐骨神经痛等。转腿，站在地上，两腿并拢，身体向下蹲，双手扶住双腿膝盖，先将两腿按顺时针方向转动10圈，再按逆时针方向转动10圈。此法能增强膝关节和腿部肌肉的力量，防止腿先老，并能防治下肢静脉曲张、坐骨神经痛、膝关节炎等疾病。

如今，已经82岁高龄的他，从不头晕、头痛，血压也在正常范围之内，伯父认为这都是旋转带来的奇迹。伯父说：“我一般每天转两次，每次30分钟以上，旋转要越圆越好。”医学研究证明：经常采用转头、转腰、转腿的“旋转”健身防病法，对调剂精神、增强体质、预防器官衰老，很有帮助。此法简便易行，省时省力，长期坚持下去，既能健身，又能防病，但应量力而为。

许志勇

四个小动作 赶走“秋乏”

每到秋季，总有不少人出现工作时注意力不集中容易走神，睡觉睡得很沉，早上不愿意起床等现象。下面向大家介绍四个能帮你赶走“秋乏”的小动作，不妨一试。

打哈欠助清醒 打哈欠并不是因为疲劳或者困乏，而是帮助机体更好地放松，唤醒大脑，从而激活人的认知感，增加关注度。因此，要想在清早快速进入工作状态，那就尽可能让自己打哈欠。

眨眼睛保护视力 眨眼睛对于保护双眼至关重要，它能使处于紧张状态的晶状体和虹膜肌有一个换位置的机会，从而达到润滑眼睛的目的，以避免眼睛发痒、灼烧或产生其他症状。

深呼吸缓解焦虑 当你感到压力重重、精神高度集中时，将自己的双手轻轻按在腹部，试着慢慢地用鼻子吸气，让腹腔有膨胀的感觉，然后将嘴撅起来，慢慢地吐气，让自己彻底放松下来。

挺腰板放松肌肉 在站立的时候，身体挺直；走路的时候，目视前方；坐在电脑前，上臂自然放直，前臂与上臂垂直或略向上10-20度，腕部与前臂保持同一水平，大腿与椅面成水平，小腿与大腿成90度。

魏璇



杠铃系列之五十二

竖脊肌(2): 俯卧两头起

俯卧两头起（做法简单，在家里瑜伽垫上就可完成。和山羊挺身比较起来，有些类似，但山羊挺身腿部是固定的，而俯卧两头起就像双重挺身锻炼腰部的效果。

目标锻炼部位：竖脊肌（后腰或下背）、也能锻炼到臀大肌。

【动作要领】

完全放松地俯卧，手臂向头部上方伸直，双腿伸直，吸气的时候手臂和腿

同时向上抬离地面，稍微控制一下再慢慢呼气放松。

【注意事项】

1、这个动作不能利用爆发力来做，而要慢慢地让腹部肌肉发力带动手臂和腿抬起。

2、要注意头部不要使劲向后仰，而是跟随上半身一起抬起。

健身教练 俊宇



中年保健“五不”原则

工作不熬夜 人到中年，由于工作任务繁重，特别是各类脑力劳动的人如工作上长期硬拼，生活上长期熬夜，就可能引起因神经系统过度紧张，而导致的失眠、溃疡病、高血压、冠心病等。此外，长期睡眠不足，还会造成大脑受损，促使早衰。

三餐不挨饿 有些中年人因工作忙或生意难以脱身，长时间连一口水都顾不上喝，不吃早餐更是常事，长期下去会导致水分、营养缺乏症，诱发脑血栓和尿结石症。经常挨饿不进食，还会引

起胃溃疡，诱发低血糖，甚至引起昏迷、休克。相反，经常饥不择食、暴饮暴食，更有损健康。只有定时定量按时进食，才能保证大脑机能得到充分发挥，使记忆、理解、思维、分析等能力处于较为理想的状态。

玩乐不伤神 轻松、健康、适度的娱乐活动，可以调节人的神经，陶冶情操，有益健康。但玩乐过度，会使体内维生素A消耗过多、视力下降、神经疲劳。所以，中年人玩乐应适可而止，更应注意文明雅趣和轻松舒畅。

运动不过量 适当的体育锻炼可增强体质，有益身心健康。但过量的运动会使热能大量消耗，乳酸等代谢物在血液中堆积，还会造成心律不齐，影响肝脏功能，导致筋骨和肌肉酸软，出现适得其反的效果。

病痛不拖延 不少中年人时常感到活得很累，经常出现头晕、乏力、胸闷、胃痛等，还满不在乎地拖延就医，结果小病熬成大病，轻病拖成重病，以致失去治疗的良机。若身体有病兆，不可讳疾忌医，应该早检查、早诊断、早治疗。

徐成文