

很多人坐在椅子上,会习惯性地跷二郎腿。有些职业女性,还把跷二郎腿当作一种优雅的姿势。不过,美国有一些医生,发起了一项很有意思的运动,要求妇女“停止交叉双腿一天”。因为跷二郎腿会引起多种疾病,特别是对腰椎不好。小风有请湖南卫视《百科全说》中备受观众欢迎的脊椎保健大师谢庆良教授,给大家从脊椎保健的角度说一说,为什么不能跷二郎腿?日常生活中,我们还要改掉哪些影响脊椎的坏习惯?

其实,人的脊椎就像自己的车,车子行驶了一定的路程就要保养,人体的脊椎也要常做“保养”。跟着谢教授,来做一做简单的脊椎保健操吧。特别是爱美的女人,因为获得完美身材的最根本问题,就在于你的脊椎。



脊椎保健大师谢庆良给你忠告:

# 别跷二郎腿,会伤你的腰

还教你简单易学的脊椎保健操



本期嘉宾

谢庆良, 亚太整脊医学学会理事长。台湾脊椎矫正学会理事长。先后获聘于中国医药研究基金会、台北医学大学、香港中医学院、国际中医药研究学院讲师及教授资格。



这些坏习惯,你有没有?

## 爱跷二郎腿

长期跷二郎腿,骨盆会一高一低,左腿跷起来,左边骨盆就高。骨盆有高低的话,就会造成腰椎侧歪。所以很多人腰痛的第一个原因就是跷二郎腿。人的腰椎有了问题,骨盆会先倾斜,造成长短脚。我们站着的时候,可以看看自己的裤脚是不是一高一低。如果有这种情况,说明你的腰椎有了问题。

## 躺在床上看书、看电视

这个习惯,最容易引起颈椎跟颈椎的问题。因为我们坐着的时候脚是垂下来的,腰

是松的。当你把脚放上来的时候,腰是紧的。虽然你觉得脚抬起来,舒服了,可是腰受力了,前突的腰就变成后突。

## 躺在沙发上睡觉

颈椎会受伤,颈椎错位还会压迫椎动脉,造成脑部缺氧,导致头晕头痛,失眠、记忆力衰退。

## 趴在书桌上看书

破坏人体脊椎的正常弧度,造成颈部前倾及驼背的问题。

## 喜欢斜靠在沙发把手上

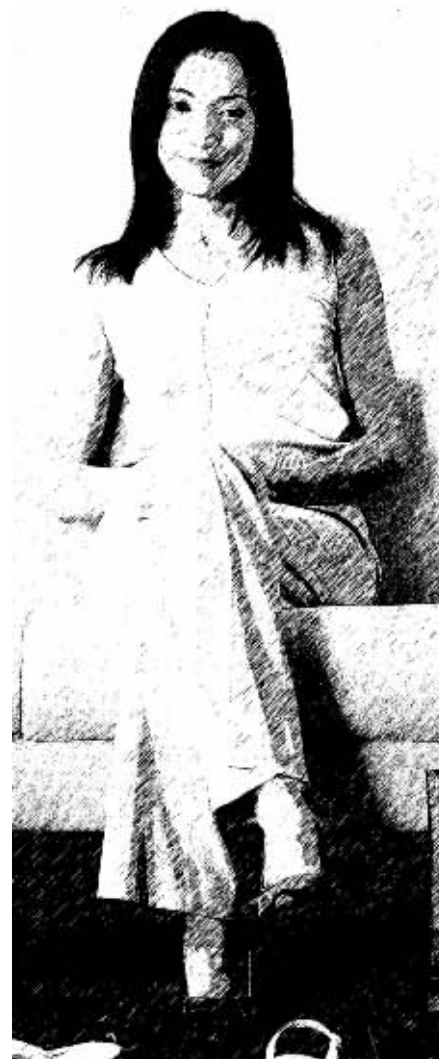
这种坐姿将是造成后天性脊椎后突及侧弯的主要原因之

一。长期翘脚、又斜躺在沙发上的坐姿,是造成骨盆倾斜及腰椎后突的主要原因之一。

## 小贴士

### 标准的坐姿

- 1、背部靠满背椅,如果你坐在沙发上,沙发太深的话就靠不满,这样就要加个枕头,垫住。
- 2、两脚脚掌要跟地面成90°。
- 3、膝盖弯曲成90°,膝盖要略高于骨盆。眼睛看屏幕呈35°左右。



教你做一做脊椎保健操

## 多做抱膝运动“养”腰椎

我给大家推荐三节腰椎保健操:第一节抱膝运动,躺着做,两脚弯曲,两手交叉抱膝盖,然后轻轻往下压,压到腰有点酸,然后手开始上下振动。早晚一次,每次三分钟。第二节,把两个拳头顶住腰部,然后后仰五秒钟,归位后深呼吸。第三节腰椎保健操是:抬左脚,举右手,头转左边,左手

往后摆。然后放下来,换边做,每次做十下。

## 常做对抗运动“护”颈椎

颈椎保健操,最主要是恢复颈椎的前屈的幅度。把两手放后面,不要交叉,然后头往后仰五秒钟后,放回来深呼吸,再做。尤其在办公室的时候,不要一天到晚打电脑,三四十分钟就做这个动作。这个动作做完后,如果肩膀还酸的

话,还可以按压肩膀的斜方肌,每次按5秒钟后轻轻松掉,然后再按五秒钟,越酸的地方越需要按。

我们还可以做对抗运动。头往右边偏,右手将头反方向推回去,推的时候右边的肌肉会比较紧绷,让它紧绷五秒钟,放松。这样一松一紧,慢慢它就恢复了原来的弹性。依照此动作,再做左边、后面和前面。

## 不可不知的脊椎保健细节

并非每个人都适合睡硬床

并非每个人都适合较硬的床垫。一个原则是,体重重的人睡硬床,体重轻的人睡软床。推荐一种方法,可测试你适不适合睡这个软硬度的床。先正面躺在床上,腿抬起来,膝盖伸直,然后另外一个人手从膝盖处压下去,躺在床上的人要向上顶住,若使不上劲说明你还需要更软一点的床垫。

不要垫过高的枕头

枕头不合适,颈椎出问题。选

择枕头有方法:躺下去额头与下巴成水平。睡觉的时候颈椎一定要有支撑点,不能悬空。另外,若睡到半夜,肩膀酸痛表示枕头不合适。

## 颈椎不好,要仰睡

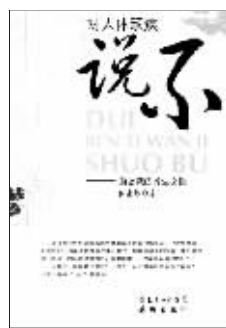
若颈椎不好,建议正面仰睡,不要侧睡。如果腰不好,一定要侧睡,看你哪一边舒服,就侧哪一边睡,还要经常换边侧睡。若腰椎、颈椎都不好,就正面仰睡,膝盖用枕头垫高,枕头是你睡枕头的两倍高度。

## 抢票

### 去《百科全说》听《不疲劳的生活》

你是不是经常感觉很疲劳?怎么补才让自己不疲劳?其实,导致的疲劳各有不同,如果找不到症结,补益也无济于事。31日下午,湖南卫视《百科全说》将邀请养生专家佟彤,告诉你如何过“不疲劳的生活”。本报招募10名读者去现场听讲。移动用户编辑: BK+真实姓名发送至1065800078462(只收取基本信息服务费),或登录 <http://sxwtfk.voc.com.cn>即可参与。

## 健康书架



花城出版社出版

### 《对人体顽疾说不》

行之有效的养生方法、美容性趣方面的点滴经验、为亲朋好友治病的案例……作者伍岳炜现已70余岁,身体健康、精神矍铄,年轻时却疾病缠身,几次病危。本书即是他对自己养生之道的总结。

抢书: 移动手机用户可以编辑CS+ 真实姓名发送到1065800078462(只收取基本信息服务费),或登录 <http://sxwtfk.voc.com.cn>抢书,并请标明“养生”。

## 连载



《如果不能好好爱》  
高雅楠 著  
凤凰出版社

他只是虚拟出来的一个英雄人物?

与康少在一起的日子是快乐的,但心里总会冒出不安。我和宝宝都期待着与康少一起去北欧过新年,可是2008年的最后一个星期五,我遇到一件生不如死的事。那一天早上,我从同事手里见到一本曾经“助我成名”的香港八卦杂志,封面爆出一条大大的独家新闻:“港产断背真人秀”。

紧扣标题的主图相当清晰,是嘉明与另一当红男孩组合成员衣衫不整深情热吻,除了涉案两名男主

角的10余张不同场景偷拍照片,还有嘉明的历任“旧爱”大起底。旧爱中的其中之一张照片清晰得不能再清晰……是,康少!不单照片,连名字和身份也介绍得没有任何排他性。

我傻了,整个早上都在打电话给康少,史无前例的,听筒被一个女人垄断,她说:“您好!您拨的电话已关机”……康少就这么在我的眼前消失了。有时我甚至怀疑他是不是我在逃避刘烨带给我的伤痛时虚拟出来的一个英雄人物?新年前,我辞职了。因为每当坐在办公室里,我就没办法让自己静下心来办公。脑子里总会浮现出离婚当天的撞车、马来西亚

的海滩、慈善晚会的惊鸿一瞥……

除夕,我和宝宝受刘烨的邀请去他老家过年,春晚敲起倒数钟声的时候,我收到N多拜年短信,其中有一条来自于无法识别的号码,内容只有一句:“节日快乐!”这种情景似曾相识,放下手机,宝宝问:“妈妈你什么时候带我出国玩啊?”

我边包饺子边说:“妈都失业了,花钱的事儿找你爸去!”刘烨恬不知耻地说:“我赞助,雇你妈当导游,咱们回广州后一起去趟三亚。”我说:“不好意思,我收费贵,而且对三亚没兴趣。”“那你对哪有兴趣啊?”

“北欧。”

“多大点事儿啊!我还以为你要说月球呢!今年夏天,我们爷俩雇你去北欧。”我表示轻蔑地一笑。心疼3秒,马上恢复正常。我们终究不能永远和喜欢的人在一起,做喜欢的事。但偶尔可以欺骗自己正在这么活着。(完)

想知道更多“我”与宝7男之间的精彩细节么?本报免费送出10本新书《如果不能好好爱》(凤凰出版社)。移动手机用户可以编辑CS+ 真实姓名发送到1065800078462(只收取基本信息服务费),或登录 <http://sxwtfk.voc.com.cn>抢书,并请标明“好好爱”。