

@久坐人群 选对一把好椅子有多重要?

说到人们离不开的生活用品，那肯定少不了椅子。虽然大家都知道久坐不好，但是由于工作或者生活的各种原因不得不久坐。这个时候选对座椅就对健康很重要了，身体上有些疼痛可能就是因为选错了椅子。

患这4种病 可能是吃了椅子的亏

久坐的确会让全身器官受到威胁，但座椅选错了，可能让伤害加剧。

下肢血栓 久坐不动、椅面软硬度不合适、座椅抬高，都会使腿部肌肉收缩减少，下肢血流速度减慢。时间长了，就会增加血栓的发生几率。

英国《皇家医学会志》刊登的一份研究报告指出，每天固定一个坐姿3小时以上的人，患下肢深静脉血栓的风险是其他人群的2倍。

腰椎间盘突出 座椅椅背不符合人体脊柱曲线，长时间保持坐立就会使背部肌肉处于极度牵拉状态，极易引起腰背肌劳损，破坏脊椎稳定性，引发腰椎间盘突出症。

痔疮 座椅太软的情况下久坐，腹部血流速度会减慢，下肢静脉血不能回流，血液循环受到阻碍。这种情况下，直肠静脉丛容易发生曲张，导致血液淤积，最终形成静脉曲张，即痔疮。

颈椎病 若椅子没有头枕支撑，很多人会不由自主地前伸，很容易造成颈椎病。颈椎病压迫神经根后，会出现头痛、头晕以及记忆力下降等症状。

4个硬指标选对椅子

根据人体骨骼曲线，一把健康座椅至少满足以下标准：

1. 头枕：支撑颈椎

调整头枕高度、角度能让使用者颈椎自然贴合，规范坐姿，

高度以完全支撑颈椎为最佳。

2. 椅背：支撑胸椎、腰椎

坐着时，上半身的重量都集中在腰部，导致腰椎间盘所受的压力至少是站立时的1.5倍，椅背则可以帮我们承担一部分负荷。

健康椅背有两个特征：①有向前的弧度，这样才能与有弧度的人体腰椎相契合；②椅背的软硬要适中，坐着时身体能微微后仰。因为腰椎间盘内的压力随着坐位角度的不同而变化，当坐位角度在95~105°之间且局部有支撑时，腰椎间盘内压力最小，也是最舒服的状态。

3. 扶手：支撑肘关节

椅子扶手要能给手部或肘关节适度支撑，高度应调整至手臂与肘部呈直角，手臂自然垂下，无任何吊肩感觉为妥。手臂若长期处于无支撑或支撑姿势不正确，会造成肩部酸痛或肩周炎，对颈椎也会有不良影响。

4. 座垫：支撑大腿

座垫高度应调整到双脚能平放于地面的位置；深度为可将臀部坐到椅子最里处，且能支撑大腿面积2/3以上，并让膝盖弯曲角度呈直角。

如果没有条件更换座椅，改变坐姿或对椅子稍加调整也能保护脊柱。

坐在椅子边缘 美国坐姿专家琼·库奇表示，椅子太深太软，腿不能正常触碰地板，后背也会弯成“C”型，伤害脊柱。建议尽量坐在椅子边缘，避免后背处于完全放松的蜷缩状态。

椅面垫枕头 如果椅面太软，



臀部没有支撑，可以在离前沿几厘米处垫点东西，如枕头、毛衣等，都能使骨盆向前倾斜，让坐骨有依靠，防止后背弯曲，且提高臀部位置，让腿更舒适。

椅背放靠垫 可以用靠垫支撑后背，防止脊柱疲劳造成腰背痛。

这3类人 需要“专属座椅”

选椅子是个技术活，除了需要满足好椅子的标准，还要根据一些特殊人群的坐立需求量身定制。

腰痛者 可调节座椅。这类人最忌讳让腰部悬空，选择椅子时对高度、椅背弧度等都有要求，因此建议选可调节座椅。比如，椅子高度最好调至双腿屈膝90度时，大腿与地面平行。

痔疮患者 椅面硬的椅子。人坐在硬椅子上时，臀部有两个坐骨节支撑，这样血液循环受到的阻碍较小，减少痔疮发生。需注意木头椅子较凉，并不适合，最好选择藤编椅子。

上班族 带轮子的座椅。接电话、拿资料、与人交流……上班族在自己的办公区域经常会处理各种各样的事情，为了减少转身对腰椎产生的剪切应力，降低腰部损伤几率，建议这类人群选择带有轮子的座椅。

北京大学第三医院康复医学中心
副主任医师 杨延砚

定期清理梳子 更利头发健康

梳子使用久了会积聚头发、灰尘、油脂等污垢及各种细菌，所以适时清洁和保养好梳子很重要，既可维持卫生及延长使用寿命，又能使人用起来得心应手，更有利于头发健康。

建议每个星期洗一次梳子。方法：梳齿缝里的脏东西可以先用牙签剔除，然后在水里加点洗手液或碱性低的洗衣粉，用软牙刷蘸水刷梳子（也可将脏梳子放肥皂水里泡一会儿再用软牙刷处理），然后用流动水冲干净，立即放到干布上把水份吸干，最后放置通风阴凉处彻底风干。切忌直接在阳光下暴晒，那反而会减短梳子寿命。

如鬃毛梳齿上的毛发缠绕得很紧难以去掉，不妨用此法试试：准备一盆热水，加入几滴洗发水拌匀，放入脏梳子翻搅大约2~3分钟。此时绕紧的毛发会变得松软，再用宽齿梳的梳齿穿过鬃毛梳底部，就容易将毛发挑出后清洗干净。

至于梳子的保养，应该注意以下几点：1. 天然材质皆顺纤维制作，忌摔、忌拉、忌用力、忌折、忌高温、忌暴晒、忌酸碱腐蚀。2. 避免硬物碰撞、摩擦或划伤。3. 牛角梳请勿放置在温度超过40℃的环境中，防止变形。4. 梳子忌在水中长时间浸泡（以免变形或角质起层，失去光泽），清洗后立即擦拭干净。5. 梳理时请握梳背处（有手柄除外），以免发生折断。6. 若受气温影响木梳变形，勿直接用手掰折，可将梳子放入水中浸泡后晾干自然恢复。7. 若角梳变形，用电吹风加热或火上烤一下，加适当重物压平即可。

此外，受气温和温度影响，梳齿部分有轻微变形属正常现象。如果弯曲不直严重或出现裂纹，以及鬃毛梳上的鬃毛岔开或者变形等，容易摩擦和损害头发，那就要换一把了。

廖心怡

陈日益

住手！别往快用完的油壶里添新油

很多人为了用着方便，会把大包装食用油分装到小油壶中，这个做法也没什么不好的，但是，油壶用得不对，油脂氧化危险加倍。

食用油不是只要在保质期前吃完就行了，那个保质期保的是没开封的状态，一旦开封让油脂和氧气接触，它就会开始氧化，如果再受到光照和高温的推动，氧化进程就会提速。

氧化的油不仅口感和黏度发生变化，还会分解出一些有害的醛类、酮类化合物。可怕的是，这个过程还有自动性和传染性。一壶油

里当一小部分油脂率先被氧化，生成氢过氧化物，并分解出自由基，这些自由基就会到处奔走，去攻击氧化其他的油。这叫做自由基链式反应，即像链条般一环扣一环，直到大家一起氧化。

有些人习惯把新油兑进已经开封放了很久的旧油里，那部分新油也很快被传染氧化，变得不新了。就算你把油壶用力倒干净，壁上难免也会残留着小油滴，这些小油滴和氧气接触面积更大，氧化得更充分，当新油倒进来时，里面的自由基又会作用起来。因此正确做法

是：分装的油壶中途不要续新油，全部用完后一定要充分地清洗，再倒新油进来。

当然，清洗油壶是一件非常费劲的事情，大家懒得洗也情有可原。那么就推荐大家直接购买小包装的食用油，不分装在油壶里，保证开封后3个月内能用完。

还要提醒的是，油千万不要放在又热又亮的灶台边，也不要放在阳光直射的窗台上，那简直是制造条件让它尽快氧化了！放在阴凉避光的橱柜里更好。