



久坐族警惕坐出 腰椎间盘突出

□本报记者 黄葵

前几天，在公司做文秘工作的王萌萌，由于一段时间以来总腰疼，于是去医院拍了一张X光片，医生告诉她有轻度的椎间盘突出症。王萌萌想知道，对于久坐一族来说，如何预防椎间盘突出症？

为此，记者走访了部分三级和二级医院。记者从北京中医医院针灸科了解到，包括椎间盘突出症在内各种腰痛占整个针灸门诊的30至40%，在一些二级医院的针灸理疗科，腰痛患者甚至高达60至70%，腰痛患者的主要人群在40至60岁之间；在久坐族中，腰痛更是出现年轻化的趋势，20多岁的腰痛患者，在许多医院针灸门诊中已不少见。

北京小汤山康复医院康复科主治医师李滢指出，首先要养成良好的生活工作习惯。腰椎间盘突出症的预防要养成良好的生活及工作习惯，防止腰腿受凉，防止过度劳累。起居饮食要规律、减少通宵熬夜，尤其是在电脑前通宵工作或玩游戏都是不可取的。

站或坐姿势要正确。脊柱不正，会造成椎间盘受力不均匀，是造成椎间盘突出的隐伏根源。正确的姿势应该“站如松，坐如钟”，胸部挺起，腰部平直。同

一姿势不应保持太久，适当进行原地活动或腰背部活动，可以解除腰背肌肉疲劳。值得一提的是，长时间窝在沙发或椅子上，腰部后弓，是引起腰椎间盘突出最大隐患。

学会合理用力。在日常生活中，弯腰捡拾物品、搬重物、弯腰抱小孩时，都有可能损伤腰部肌肉以及腰椎间盘。因此，要尽量避免大幅度的弯腰动作，预防腰椎间盘突出。正确的姿势应当是蹲下来，将身体向前靠，使重力分担在腿部肌肉上。尤其是那些较少进行体力劳动的人更应该注意这一点。

加强锻炼，强身健体。腰椎间盘突出症的基本病因是椎间盘退变，腰部外伤和积累劳损。因此通过锻炼，骨骼和腰背肌就会坚强有力，神经系统反应就会敏捷，脊柱稳定性增强，动作协调准确，腰部才不易发生损伤。同时运动有利于减轻腰椎负荷，延缓腰椎间盘的退行性变，从而预防腰椎间盘突出症的发生。锻炼的方式可因人而异，因地制宜，如做广播操、健美操、打太极拳等各种体育活动均可。同时，腰椎间盘突出症的康复锻炼方法同样适用于腰突症的预防。

下馆子吃饭 5招辨别地沟油

□查理

不知道从何时起，城市的水道成了一些人发财致富的地方。他们每天从那里捞取大量暗淡浑浊、略呈红色的膏状物，仅经过一夜的过滤、加热、沉淀、分离，就能让这些散发着恶臭的垃圾变身为清亮的“食用油”，最终通过低价销售，重返人们的餐桌。这种被称作地沟油的三无产品，其主要成分仍然是甘油三酯，却比真正的食用油多了许多致病致癌的毒性物质。下面，就教您几招辨别地沟油的方法。

1.明明点的是素菜，偏能吃出肉味，十有八九用的不是新油。

2.菜里的油不清亮，颜色浑浊，估计放的是多次使用过的劣质油，因为油在加热过程中颜色会逐渐变深。

3.新鲜合格的植物油是清爽而易流动的，没有油腻之感，在水里涮一下，比较容易把油涮掉。而地沟油口感黏腻，吃起来没有清爽感，甚至在热水中都很难涮掉。可以滴几滴油在手指上，用指腹来回搓，如果有黏腻感，用地沟油的可能性极大。

4.菜打包回家后，放在冰箱里，过几个小时取出来。如果油脂已经凝固或半凝固，说明油脂质量低劣，或使用了猪油等动物油，反式脂肪酸、饱和脂肪酸含量高，这样的油吃多了对心脏不好。

5.排除食物过敏的情况，如果就餐后感觉嗓子涩涩的不舒服，或者出现胃痛、腹泻等胃肠道疾病，很可能是因为吃了劣质油。

另类理财看上去很美 不懂还是别伸手

□王宗

近日，在金融界最火的事件非降息莫属，而让老百姓关心的除了购房能否享受到优惠外，对于个人理财的影响也是最为关注的话题。在不断创新的理财产品中，除了“宝宝”们、银行理财产品外，一些普洱茶、红酒、钻石、邮票、艺术品等让人眼花缭乱的“另类理财产品”也不断出现在市场上。那么，该如何打理它们呢？

其实，像红酒、普洱茶、邮票、手表、瓷器、字画等这些“另类理财产品”最早推出的是各大商业银行，甚至影视、火腿等都成为投资者的投资对象。在这些“理财产品”中，一些投资者从中确实获得过不错的收益，如红酒、普洱茶等，都

曾经取得过7.7%的收益率。最近两年，这些另类的理财产品有明显的降温趋势。但在一些交易平台，投资者对这些另类的理财产品的热度仍然不减当年。

据悉，与银行理财产品不同的是，这些交易所推出的理财产品，不仅可以在网上电子交易，也可以实物交易。面对层出不穷的“另类理财产品”，一些市民认为，这些只适合特定的群体，“另类”的投资者才能把握好。这些“另类理财产品”听着很高端，收益也不错，但许多老百姓达不到专业水平，根本无法鉴别，特别是字画、红酒等，建议购买这类产品还是慎重入手。

阿司匹林 妙用多多 你知道几个

□马力

阿司匹林除了可以治疗头痛以外，在生活中也有让你意想不到的妙用，我们不妨了解一下。

1、**去头屑**：把两片阿司匹林捣碎放入洗发水中，使用这种混合洗发水洗头后，头屑会逐渐减少。

2、**治疗粉刺**：将片剂的阿司匹林捣碎成粉末，之后用清水调匀，敷在粉刺上2分钟左右清洗，粉刺将从脸上快速消失。

3、**保持插花的新鲜**：从花店里买来鲜花后，在花瓶的清水中放入两片阿司匹林，可减缓鲜花衰败。

4、**祛除血渍**：将阿司匹林捣碎后用清水调成阿司匹林溶液，之后用该溶液洗衣，衣物上的血渍即可轻松祛除。

5、**除老茧**：手脚等部位的老茧是不是让你觉得难看，可以用6片阿司匹林捣碎，然后与半匙“清水+柠檬汁”混合，将混合物敷在老茧处，用温热布包好，15分钟后摩擦生茧部位即可轻松除茧。

6、**消灭真菌**：将阿司匹林粉末与爽身粉混合，之后将其敷在真菌滋生处，每天两次可以有效消灭真菌。

7、**活化土壤**：在植物的土壤上喷洒少量阿司匹林溶液可消灭土壤与植物争抢养分的真菌，但要注意不可过量。

8、**遮住吻痕**：如果爱人不小心把吻痕留在身上，在吻痕处抹点阿司匹林溶液后，用眼药水清洗剂可清除较浅的痕迹。

9、**治疗蚊虫叮咬**：被蚊虫叮咬后，用阿司匹林溶液擦在患处，可以消肿。

10、**祛疣(yóu)**：疣(俗称瘰子)是很恼人的皮肤累赘，将阿司匹林捣碎后敷在疣上，然后用胶布贴住，经过一段时间，疣会慢慢消失。



阿司匹林 可防五种老年病

(一) **失眠**：据报道，阿司匹林对偶发性失眠有良好效果。这是因为本品具有延迟性镇静和催眠的作用。因此，每晚睡前口服50毫克肠溶阿司匹林，对偶发失眠的老人可获良效。

(二) **心肌梗死及脑中风**：阿司匹林是一种重要的抗血小板和抗血栓药。每日定时长期小剂量(25~50mg)口服本品，可预防心肌梗死和中风。因本品具有抑制血小板聚集和减少血栓形成之作用。

(三) **糖尿病**：本品能增加体内胰岛素的含量，促进内源性胰岛素释放和肝糖元合成，遏制肠内吸收葡萄糖，使机体组织对葡萄糖的吸收增加，从而阻止血小板凝集和ADP(二磷酸腺苷)的释放，降低空腹血糖水平，改善患者的糖耐量。

(四) **白内障**：每日口服小剂量50毫克的肠溶阿司匹林，可延缓和预防老年白内障的形成，可使部分病人避免手术。而阿司匹林能延迟和抑制晶状体蛋白变性，预防和延缓白内障的形成。

(五) **癌症**：经科学家研究发现，肿瘤细胞可分泌大量的前列腺素，阻止细胞免疫与体液免疫功能，从而诱发肿瘤。而阿司匹林可抑制肿瘤细胞分泌，并阻滞前列腺素的合成，从而起到防癌作用。

【健康红绿灯】

绿灯

豌豆尖有助排毒



豌豆尖富含胡萝卜素、维生素C、钙、镁等营养成分。此外，豌豆尖还是不错的碱性食物，搭配肉类等温热食物可以做到酸碱平衡。经常适量吃豌豆尖对热性体质具有很好的调节作用，豌豆尖还含有镁及叶绿素，有助于体内毒素排出，保护肝脏。

吃点黑芝麻好处多



黑芝麻中的维生素E非常丰富，可延缓衰老。有润五脏，强筋骨、益气力等作用。可强壮身体，益寿延年，滋补肝肾，润肠脾肺，可缓解肺阴虚的干咳、皮肤干燥，及胃阴阴虚所致的便秘，产后阴血不足所致的乳少。

红灯

脾胃虚寒少喝菊花



阳虚体质的人如果一味喝具有清热泻火功效的菊花茶，容易损伤正气，越喝越虚，尤其是脾胃虚寒的人(口淡不渴、大便稀溏、四肢浮肿、畏寒喜暖)，常喝性凉的菊花茶还容易引起胃部不适，导致反酸。可见用菊花茶来降火清热也不能千人一方。

尽量别沸水煮鸡蛋



尽量不要将鸡蛋放入沸水中煮，否则不但造成蛋壳破裂，蛋液流出，而且容易烫伤手指。正确的做法是，鸡蛋冷水下锅，慢火升温，沸腾后微火煮3分钟，停火后再浸泡5分钟。这样煮出来的鸡蛋蛋清嫩，蛋黄凝固又不老。