



## 越舒服的姿势 越伤身

不良姿势未被及时纠正  
或可影响内脏健康

□张杰



本期嘉宾 王建华

中国医科大学航空总医院康复医学科主任

### 懒散姿势像潜伏的恶魔

“如今，越来越多的年轻人长着一副中老年人的体型，这和慵懒姿势有关。”航空总医院康复医学科主任王建华表示，看似舒服的懒散姿势可能造成肌肉、骨骼、关节慢性劳损，就像潜伏的“恶魔”，日积月累就会导致颈椎病、高低肩、腰椎病、长短腿、足踝病等疾病的暴发。

专家表示，门诊中见到的脊柱侧弯、椎间盘突出患者，多数都习惯以放松、懒散的姿势站立、坐卧，长期无意识地驼背、弓腰、跷二郎腿是患病的主因。让人担忧的是，不少患者忽视疼痛的警报，不来就诊或不认真治疗，不良姿势没被及时纠正，结果导致脊柱侧弯弧度加深、椎间盘继续膨出，影响内脏功能。

专家认为，超重和肥胖是不良体态的第一诱因。王建华指出，一方面，随着体重的增加，人会变得越来越懒，容易站没站相、坐没坐相，诱发脊柱疾病。另一方面，体重增加本身就会改变骨架结构和肌肉支撑方式，比如“将军肚”可使脊柱支撑点改变，导致椎间隙变形，还可能诱发扁平足、膝内翻等。此外，坐腰部没支撑的椅子、睡支撑力差的床垫、鞋子大小不合适等也是导致不良姿势的常见原因。

### 这些舒服姿势最伤身

王建华指出，以下这些舒服姿势其实最伤身。

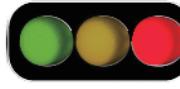
**坐：**跷二郎腿、“瘫”在椅子上。很多人一坐下来就会跷起二郎腿，长此以往易造成骨盆倾斜，导致长短腿，还会影响腿部血液循环。有些人坐椅子时喜欢伸直双腿，就像“瘫”在椅子上，此时，颈背部悬空、腰部塌陷，全身仅靠臀部和脖子支撑，肌肉、韧带长时间受到过度牵拉，整个脊柱都很受伤。一些长时间在电

古讲“站如松、坐如钟、行如风”，人有精气神儿。现代医学证实，端正的体态还能让机体运行得更顺畅。然而，生活中很多人的姿势只图“舒服”，站着时像个“圆规”一腿撑地，坐着时弯腰驼背、跷着二郎腿，走路时低头含胸拖着脚……结果，在舒服中不知不觉伤了身。



## 健康红绿灯

红灯



常吃泡菜  
促使人体早衰

泡菜、腌肉是佐餐佳品，但是在腌制鱼、肉、菜等食物时，容易使加入的食盐转化成亚硝酸盐，亚硝酸盐在体内酶的催化作用下，易与体内的各类物质作用生成亚胺类的致癌物质，人吃多了易患癌症，并促使人体早衰，专家建议不宜多吃。

绿灯



喝点饺子汤  
好处超多

民间一直有“原汤化原食”的说法，其实这是有根据的，煮淀粉类食物时，其表面的淀粉会散落到汤中，加热时，淀粉颗粒会分解成糊精，能帮助消化食物。

其次，喝原汤还有一定的补充作用。面粉中水溶性的B族维生素很丰富，但在煮食的过程中，B族维生素会流失到汤里，因而喝汤能在一定程度上弥补面食在烹调过程中流失的维生素。



橘子会导致  
皮肤发黄

橘子酸酸甜甜的，并且含有维生素C，是很多爱美人士的最爱，还有很多人都以为吃饱饭后再吃几个橘子有助于消化，殊不知，橘子中还含有大量的胡萝卜素，如果一次吃的过量或短期内连续摄入过多，血液中胡萝卜素浓度过高将会导致皮肤发黄。



冬天吃这些水果  
可以暖胃

**荔枝：**荔枝味甘、酸、性温，能够温胃散寒。

**葡萄：**葡萄能调节肠胃，葡萄含多量果酸能帮助消化，清理肠胃垃圾，并对大肠杆菌等细菌有抗菌作用。

**石榴：**石榴性温，还有多种氨基酸和微量元素，有助于消化、抗胃溃疡等多种功能。可达到健胃提神、增强食欲的功效。

**菠萝：**菠萝味甘性温，具有止渴、消食止泻之功效。



这些人吃辣椒  
会加重身体负担

心脏不好。辣椒中的辣椒素会使循环血量增加，心跳加快，诱发心动过速。因此心脑血管疾病患者应少吃辣椒。

肾不好。辣椒素是通过肾脏排泄的，对肾脏有一定的刺激作用，如果肾不好的人经常吃辣，会加重肾脏负担。

便秘。辣椒素有刺激性，会加重便秘症状。

口腔溃疡。辣椒刺激性较大，不但会诱发疼痛，还会刺激溃疡面，导致久病不愈。

眼病病人。有角膜炎、红眼病等问题的人如果吃了辣椒，可能会造成眼皮肿胀等不适症状。



豆渣是优良的  
保健食品

提到豆渣，许多人认为它是豆制品的下脚料，没什么营养。但事实上，豆渣是优良的保健食品。它热量少，所含的膳食纤维多，并富含人体十分需要的钙质，资料显示，100克豆渣中约含钙100毫克，几乎和牛奶等同。其实，豆渣也是不错的烹饪原料，可以添加到主食里，比如熬粥、做馒头。