责任编辑 杨琳琳
版式设计 李媛
版式校对 李亚楠

古人讲“站如松、坐如钟、行如风”，人才有精气神儿。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。

你会坐吗？莫让姿势毁了健康

□通讯员 吴凡

懒散姿势害处多

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。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、足踝病等疾病的爆发。

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。

超重和肥胖是不良体态的第一诱因。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。

这些姿势易伤身

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。一些长时间在电脑前伏案工作的人，喜欢单手托腮撑着脑袋，同时肩膀高耸、近距离俯视屏幕，使颈部关节长期处于高压状态，易患骨刺、椎间隙变窄等。

站：含胸驼背头前倾、“稍息站”。含胸、驼背、头前倾、肩膀耷拉着，是常见的错误站姿，虽看似放松，却会压迫颈椎、胸椎以及椎体周围神经，导致颈椎骨质增生、椎间盘退化等。还有人喜欢“稍息站”，尤其是在商场、超市工作需要长期站立的人，爱将重心放在一条腿上，腰部歪斜，短时间内比双腿用力舒服，但腰椎两侧长期受力不均可能导致腰背疼痛。此外，行为决定心态，错误的站姿不仅有损形象，还会使人心态消极。

走：低头弯腰拖着脚、背单肩包。中国古代常行“趋礼”，即地位低的人从地位高的人面前走过时，要低头、含胸、弯腰、拖着脚，以小步快走的方式表示礼敬。当下，不少人的走路姿势与之类似，看似省劲却带来诸多隐患：脚掌拖着走，抬脚幅度过低，易造成关节、肌肉、足弓劳损；走路不摆臂易失去平衡而摔倒；头部前倾使颈部血管、神经受到压迫，易诱发脑供血不足……不少女性爱背单肩包，走路时为防包带滑下，下意识地抬高一侧肩膀，久而久之可能导致“高低肩”，诱发脊柱侧弯。

躺：趴着睡、把腿垫高。趴着睡不符合颈椎生理弧度，可能导致颈椎错位压迫颈动脉，导致大脑缺氧，出现头痛、头晕。俯卧还会压迫胸腹脏器，影响呼吸，干扰睡眠。有些人睡觉时喜欢用枕头把腿脚垫高，这个姿势的确惬意，但时间不宜过长，否则会加重腰部负担和心脏负荷。

要学会正襟危坐

坐如钟：头部保持端正，不要上下摆动；双肩向后拉伸，但不要使劲挺直后背，尽量放松；椅子高度以膝盖稍低于臀部、脚能平放在地面为宜；别把脚收进椅子下面，更不要跷二郎腿；盘腿坐对腰椎压力较大，应尽量避免。

站如松：站立时重心放在双脚，躯干挺直，让肩、背形成一条直线；头微微抬起，肩臂舒展，手不必紧贴裤子，放松即可；挺胸收腹，让腹部肌肉稍感紧张，但别过分挺胸，避免“前凸后翘”；膝盖可略微弯曲，减轻髋关节和足踝部压力；如长时间站立觉得疲劳，可适度走动，但别“稍息站”。

行如风：上身保持端正，下巴与地面平行，目光平视前方，不要低着头；肘关节自然弯曲，前后摆臂；右脚向前迈步时，左手同时向前摆动，身体重心前移，如此反复；脚尖应指向前方，不要向里勾或向外撇，让脚跟先着地。

卧如弓：侧卧是最佳睡姿，尤以右侧卧为宜；侧卧时最好让腿部略微弯曲，并在两腿间夹个小枕头，保证脊柱和头在一条直线上；习惯仰卧者最好选择较低的枕头，以免损伤颈椎。

心理咨询

工作中遇到问题，领导不表态，该咋办？

职工问题：记得我之前做了一个项目，项目进行到一半时，出现了一些问题，当时自己也实在没有特别好的解决方案，老板也不表态？接下来应该怎么做？是去请示领导呢，还是按照自己的方法这么茫然的做下去呢？自己心里还挺纠结的，应该咋办呢？

百诚释心心理咨询师董如峰：在工作当中，沟通的技巧很重要，尤其是在汇报工作当中，我们尤其要注意以下几个方面：1、找对时机，选择领导心情愉悦、时间比较宽松的时间，自己也做好充分的数据资料准备。2、摆正自己的位置，调整心态，不要过于担心，也要维护领导的权威。3、汇报的内容要注意几点，第一、不要把问题甩给领导，在抛出问题的同时要准备好几套相关的解决方案；第二、意识到问题的敏感性，领导是否已经可以解决和面对。

根据上面这位朋友的提问，我们知道这是属于上面第三点中需要注意的事情，就是对于老板目前的状态来说，这个问题他还没有合适的方法和相应的策略去处理。所以，这时候给这位朋友两个建议：第一、可以稍微等一等，观察一下，然后再努力想想有没有其他好的解决方案；也给领导一些缓冲的时间。第二、可以很真诚将你的疑惑、难点向老板表达出来，也表达出确实没有解决方案的困惑，让老板看到虽然没有结果，但是你在为工作用心。其实这也是一个跟老板沟通的好机会，因为有的问题就是没有解决方案，我们也不一定必须有解决办法才和老板说。

职工问题：工作中，有一个问题让我觉得很难办，就是每次遇到什么事情，老板都会在几个解决方案中纠结不定，反复问我们为什么？我应该如何应对呢？

百诚释心心理咨询师董如峰：一般来说，有很多老板的性格当中可能会有矛盾冲突的地方，他们的自尊心比较强，内心比较脆弱。从心理学角度来分析，他在问你的时候，其实是将他内心的矛盾冲突做了一个转移，也就是转移到信赖的人身上。这时候，其实您也是有选择的，可以选择接受，也可以选择不接受，但是不要为领导去做决定，要维护他的自尊。

还有一个原因，这类型的领导内心本来就不笃定，他们性格比较急躁，害怕麻烦，不喜欢深入的去了解一件事情，这个跟领导成长经历有关，所以最好的办法是鼓励他，找到领导身上的闪光点并反馈给领导，增加他的自信心和笃定的感受，他自己就会找到解决的办法。重要的是，您要知道领导出现这样的问题是他自身的问题。理解了之后，您也就不会纠结了。

健康速递

虚拟医生治疗糖尿病

生物制药公司诺和诺德将与IBM旗下“沃森健康”合作，为糖尿病病人开发虚拟医生，提供胰岛素用量等治疗建议。这家丹麦糖尿病治疗机构用沃森超级计算机平台分析糖尿病患者的健康数据，帮助其治疗疾病。很多常规问题都将利用人工智能来解决，比如饮食、锻炼和注射胰岛素之间的相互影响。

体液活检确定病情

不管是哪个患者，一听到活检二字，心里总会有压力，因为这个词出现最多的是在癌症诊断中。活检是从患者身体上取细胞或组织做全面检查，最终确定病情。体液活检则通过血液或尿液对癌症等疾病做出诊断，且诊断时间还被提前。《麻省理工学院科技评论》将体液活检评选为“2015年十大突破”。

玩3D游戏有助于记忆

在一项发表于《神经科学杂志》上的研究论文中，加利福尼亚大学的研究人员发现，玩3D游戏或可增强个体记忆的形成。近年来，越来越多的研究表明，3D游戏可帮助改善眼手协调及机体反应能力，本研究则提供了一种新型方法来帮助因年龄原因或痴呆症发生而失去记忆的个体。

本版热线电话：63523314 61004804
本版E-mail：ldzzmys@126.com