



可别再学葛大爷了

舒服的北京瘫伤你最深

□张杰

黄小琥那首《没那么简单》里唱道：在周末晚上，关上了手机，舒服窝在沙发里……最近，“舒服窝在沙发里”有了标准版教程：“葛优躺”（又称“北京瘫”）。人们常说坐下来休息，认为坐就是一种休息，但对于腰椎来说却是一个例外。人平躺时，腰椎间盘承受的压力最小；站着时次

之，此时头、躯干、上肢的重量最终传到脚弓；前倾坐位时，头、躯干和上肢的重量集中在腰椎，只有这一个孤零零的支撑点，此时腰椎间盘承受的压力最大。

腰椎之间有一块叫椎间盘的“弹簧片”，质软，被一个个纤维环包裹着，可以让脊柱弯曲。

半卧位时，腰椎会因缺乏足

够支撑，导致原有弧度被改变，让椎间盘所受重力不断增大，诱发椎间盘突出。

若长时间处于不正确的姿势，经常受压或拉伸，“弹簧片”外的纤维环可能破裂，里面的东西就会膨出，碰到神经，引起腰臀部及下肢疼痛、麻木，即为腰椎间盘突出症。

4种“舒服姿势”伤你最深

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。

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。

下面这4种姿势，据说80%的人都中招了，对照看看你是否在这其中。

跷二郎腿“瘫”在椅子上

有些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。

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，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。

低头弯腰拖着脚 背单肩包

中国古代常行“趋礼”，即低头、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。

还有不少女性爱背单肩包，走路时为防包带滑下，下意识抬高一侧肩膀，久而久之可能导致“高低肩”，诱发脊柱侧弯。

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，但不宜过长，否则加重腰部负担，还会增加心脏负荷。



3个动作强健你的腰椎

要想养出好腰，日常生活中除了需要得到医生的帮助外，还要特别注意自我保健，可适当进行功能锻炼。



五点支撑

背部支撑力一旦不足，身体就容易发生僵硬、椎间盘功能退化。

建议每天睡前做五点支撑训练：仰卧在床上，屈肘屈膝，以头枕部、双肘尖、双足底着床，将臀部及腰背部尽力抬高离床面，

3~5秒为1次，每天50次。



向后抬腿

趴在床上或站立趴在墙上，让脚、腿向后方使劲，左右腿交替进行，以感觉到后背肌肉收缩、拉紧，整个身体向后弓为最佳状态。

锻炼是一个长期过程，要慢慢协调肌肉的稳定性，不仅能减轻腰疼，还能延缓椎间盘退变速度。

不过，腰疼急性炎症期，不主张做功能锻炼，可能会加重症状。此时需要充分休息，最好卧床。当炎症被控制住、疼痛减轻后，才是做功能锻炼、减少病情复发的最佳时机。



小燕飞

人呈俯卧位，双手背向放好，头尽量向上翘，然后放松。做这个动作时，不能屈膝，每天早晚各1次，每次10分钟左右，时间、强度因人而异。

生活资讯

本周价格走势预测

猪肉价涨幅收窄 蔬菜价回落

粮油价格保持稳定。从粮食运行规律看，随着气温升高，粮食类消费淡季即将到来，市场需求呈逐渐减少趋势，预计后期粮食类批发价格将呈弱势运行。交易量将规律性有所减少，加之大豆油出厂价格已调整完毕，后期上涨空间有限，预计本周粮油批发价格保持稳定。

猪肉价格涨幅收窄。上周，本市生猪收购价格小幅上涨，屠宰量有所增加。目前，全国生猪收购价格平均每500克已达到10元以上，猪粮比价约为11:1，已处于红色预警区域。

按照《北京市缓解生猪市场价格周期性波动调控预案》要求，对物美、京客隆、超市发等8家连锁超市所属121个（家）门店定点投放政府储备肉，并以“北京市政府补贴猪肉”的方式降低精瘦肉、通脊等8个品种普通猪肉零售价格。冻猪肉每500克降价4.5元，鲜猪肉每500克降价2.5元。

随着终端零售价格下降带

动，对持续上涨的生猪价格形成一定抑制，预计本周受生猪收购价格上涨影响，猪肉批发价格继续呈上涨趋势，但涨幅将明显收窄。

鸡蛋价格基本稳定。从产区了解，养殖场蛋鸡产能已基本调整完毕，补栏蛋鸡已陆续开始产蛋，目前供需较为平衡，对本市鸡蛋供应充足，鸡蛋出场价格仍然以稳为主。受产区鸡蛋出场价格趋稳影响，预计本周鸡蛋批发价格基本保持稳定。

蔬菜价格持续回落。据监测数据显示，全市7家批发市场监测的31种蔬菜批发价格同比18降、12涨、1持平。随着后期蔬菜供应量的增加，价格下降空间较大。据天气部门预测，本周有小雨天气，但对蔬菜生产及流通影响有限，预计本周蔬菜批发价格持续呈回落趋势。

北京市职工物价监督总站
北京市发展和改革委员会
价格监测中心

不让颈纹出卖年龄！ 3招有效防颈纹

随着岁月的增长，人体老化是无可避免的，颈纹是最惹眼的老化现象之一。教你如何减轻这种现象，让自己看上去更年轻。

画圈按摩。在脖子上涂一薄层护肤霜或橄榄油，从下向上，用指腹轻轻画圈按摩，能防止皮肤干燥，促进血液循环，改善皮肤新陈代谢，有助预防颈纹。

睡觉不用枕头。睡觉姿势扭曲，也可能导致颈纹产生。建议睡觉时不用枕头，或者枕头的形状能保证头部低于脖子，下巴微微抬起。另外，睡觉前，在脖子上涂护肤霜，再用毛巾裹住，



也有助于预防颈纹。

锻炼颈部肌肉。颈部要支撑头部的重量，颈部肌肉若衰退，就很容易令颈部皮肤松弛，产生颈纹。简单有效的颈部肌肉锻炼法是，身体坐直，缓缓地抬起下巴，拉伸颈部肌肉，保持5秒钟后慢慢恢复最初的姿势，每天重复拉伸5遍。这个小动作能有效锻炼颈部肌肉，预防颈纹产生。

(姚力杰)

贾大夫有话说： 三种牙疼别强忍

广告

我们常说，“牙疼不是病，疼起来真要命。”其实，这句话是错误的，牙痛是一种常见疾病，大多由牙龈炎和牙周炎、龋齿或折裂牙而导致牙髓感染所引起。尤其是夏季，正是牙龈炎高发的季节，北京奥克斯口腔种植中心主任贾大庆表示：牙疼不是小问题，牙周病前期可以逆转，但拖着不治疗的时间越长，损害可能越永久。虽然牙周炎平常可能感觉不到，但一旦发生脓肿，通常会非常疼痛。据中华口腔医学会统计，牙周炎已经成为牙缺失的主要原因。所以牙疼不要忍，如果任其发展，最后就只能选择拔牙种牙了。

伏天将至，专家建议遇到以下三种情况赶紧就医千万别强忍，可拨打电话010-59802615进行咨询，北京奥克斯口腔国际种植学会（ITI）、中华口腔医学会专家团全天坐诊，及时解决口腔的各种问题。

1. 遇冷就疼

有人吃冷饮时牙齿就会钻心痛，这表明牙齿对冷敏感。贾大夫表示，如果痛感持续5~10秒就消失，说明问题不严重，但需要使用脱敏牙膏。如果痛感持续不消退，就可能是牙龈出了问题，需要及时就医。

2. 一嚼东西就疼

咀嚼时牙痛可能是牙齿出现裂缝，也可能是牙髓炎引起的根尖周炎。炎症早期病人会觉得牙齿有浮起感，容易咬到病牙，牙齿咬合时感到疼痛，如果出现这种情况切不可轻视。

3. 牙龈肿痛

牙龈肿痛有时可能是小小的骨头渣卡在牙缝间，刺激牙龈发炎所致。也有可能是下颌智齿萌出不全或阻生，牙冠周围软组织发生的炎症。开始时人觉得牙龈肿胀疼痛，咀嚼吞咽或开口活动时疼痛明显，随着病情发展疼痛加重。