

“手机颈”、二郎腿、“沙发瘫”……

# 不良体态正悄悄损害你的健康



拍照时脖子前伸、人显矮,久坐肩膀酸、腰不舒服,明明不胖却有小肚腩……这些看似普通的体态问题,正在悄悄影响脊柱、肌肉甚至心理健康。越来越多的研究表明,不良体态已成为都市人慢性疼痛的“隐形元凶”。

“不良体态不仅影响形象,更是颈椎病、腰椎间盘突出、脊柱侧弯等疾病的诱因。及时纠正错误姿势,是预防慢性劳损的关键一步。”浙江中医药大学附属第二医院脑病与康复科主任毋振华说。

毋振华介绍,常见体态问题,多与我们的日常习惯密不可分。如智能手机、平板电脑等电子产品的过度使用,让“低头族”越来越多;久坐不动的生活方式,导致核心肌群无力;很多人把“沙发瘫”、跷二郎腿当作放松方式……“很多体态问题在早期是可逆的,但如果不加注意,可能发展为结构性改变,那时矫正就困难了。”毋振华说。

## “手机颈”姿势易导致颈椎早衰

在现代都市的地铁车厢、写字楼里,随处可见这样的场景:人们低着头紧盯手机屏幕,肩膀不自觉地向前蜷缩,背部隆起如龟壳。这种典型的“手机颈”姿势,正在悄无声息地侵蚀着都市人的健康。

毋振华表示,当我们的头部保持直立时,颈椎承受的重量约为5公斤。有研究显示,头部每向前倾斜2.5厘米,颈椎负担就会增加约5公斤。这意味着,当我们以常见的30度角低头看手机时,颈椎承受的压力骤增至近20公斤——相当于在脖子上挂了4袋5公斤装的大米。

这种不良体态引发的健康问题远比想象中严重。

首先是颈椎早衰。有研究显示,每天低头使用电子设备超过4小时的人,颈椎退行性病变的发生率大幅高于普通人群。椎间盘长期受压会导致过早退化,就像过度使用的弹簧失去弹性。其次是脑供血不足。前倾的姿势会压迫颈动脉,影响大脑供血。临床上常见患者出现不明原因的头痛、注意力不集中甚至失眠,往往就源于此。

同时,约六成的慢性头痛患者存在颈椎姿势异常。这种疼痛常从后脑勺开始,向前放射至太阳穴,如同戴了顶“金箍”。心理学研究发现,驼背姿势会降低自信度,与抑郁症状存在显著相关性。当我们含胸驼背时,身体释放的压力激素水平会上升。

此外,浙中医大二院眼科主治医师杨立表示,不良体态还会导致眼睛长时间处于疲劳的状态,进而造成近视度数的加深。“不良的坐姿以及久坐,都是身体姿态异常的表现,这些都会导致我们的眼睛长时间处于疲劳的状态,进而显著增加青少年近视的发生率。”杨立说。

针对“手机颈”,毋振华表示,要改变不良的生活和工作习惯,避免长时间低头看电子设备,每隔30分钟活动一下颈部,可以通过简单的抬头、旋转、拉伸动作来缓解疲劳。此外,他表示可以靠墙站立,后脑勺、肩胛骨、臀部紧贴墙面,下巴微收,每天坚持5分钟。同时,做好颈部拉伸,左手放在右耳上方,轻轻将头向左肩方向拉伸,保持30秒,换边重复。

## 长时间跷二郎腿损伤腰椎

在办公桌前,在咖啡厅里,这个动作几乎成为很多人的标配:悠闲地跷起二郎腿,一坐就是大半天。殊不知,这个看似舒适的姿势,正在你的身体里埋下一个健康隐患。

浙江大学医学院附属第一医院骨科主任胡懿彪表示,当习惯性地跷起二郎腿时,身体正在经历一场“变形记”,骨盆发生三维扭转:前侧髂骨上旋,后侧骶骨反向旋转,就像拧毛巾一样扭曲。

胡懿彪表示,有研究认为,每个人的臀部大小、腿的长短、身高、体重都不一样,为了让身体适应不同的凳子,人们会自然而然地跷二郎腿,从而调整身体重心、保持平衡,因为跷二郎腿所形成的三角形姿势会让坐姿更加稳定、舒适。

跷二郎腿首先影响的就是脊柱,尤其是腰部部分。跷二郎腿时,脊椎要配合单脚来维持平衡,长时间的受力会让脊椎发生变形、扭曲。跷二郎腿时,腰部会往后突出,这也是让我们觉得“放松”的原因之一。其实对腰椎最健康的姿势是“挺直腰板”,如果后凸,腰椎受力会以几何倍数增加。长此以往,对腰椎影响很大,会增加腰椎间盘突出发生的概率。

其次是膝盖,跷二郎腿的膝盖会很大程度地弯曲,这对膝关节的损伤也很大。可以想象,一条韧带被长期拉伸到最紧绷,肯定会造成伤害。同时,跷二郎腿也会压迫腿部的静脉血管,造成静脉血流受阻、流速下降,会增加下肢静脉曲张的风险,特别是有静脉曲张疾病的患者,更需要注意。

专家表示,正确坐姿是双脚平放地面,双膝与髋同宽,收腹挺胸、挺直腰杆。如果你是二郎腿深度爱好者,建议每次跷二郎腿时间不超过15分钟,注意两腿交替,同时每静坐1小时,起身活动5分钟。

## “沙发瘫”易引发慢性腰痛

结束一天工作后,很多人会不自觉地陷入沙发的“温柔乡”:腰部悬空,整个身体像融化的冰激凌般瘫软。

当我们采用这种瘫坐姿势时,椎间盘持续承压。同时,这种姿势会导致腰大肌长期处于缩短状态,逐渐丧失弹性,腹肌和臀肌被过度拉长,变得松弛无力,背部竖脊肌持续紧张,引发保护性痉挛。这种肌肉失衡就像一支失去指挥的交响乐团,最终演变成慢性腰痛的恶性循环。此外,错误的放松姿势还会引发:胸椎后凸加重,形成“龟背”;颈椎被迫前伸,加速退变;膈肌活动受限,影响呼吸效率。

建议别窝进沙发瘫坐,试着坐正一点。避免完全悬空腰部,用抱枕支撑腰椎,保持脊柱自然曲度,每30分钟活动一次。休息时腰后最好加个靠枕,保持腰背的生理弧度,有利于腰椎的放松。同时不要一个姿势保持过长时间,最好每半个小时可以起身活动一下。

毋振华表示,健康的体态从侧面看,耳垂、肩峰、髋关节、膝关节、踝关节应呈一条垂直线;从背面看,双肩等高,脊柱正直,骨盆水平;从正面看,头部居中,下巴微收,锁骨对称。

“预防胜于治疗,良好的体态习惯将让我们受益终身。同时,体态矫正是一个循序渐进的过程,需要持之以恒。如果已经出现明显疼痛或功能障碍,建议及时就医,接受专业康复指导。”毋振华说。

## 小肚子突出可能是“骨盆前倾”

很多人明明体脂率正常,却总是苦恼“小肚子”突出;明明没有刻意锻炼臀部,却总被人夸“翘臀好看”。这种看似矛盾的身体特征,很可能正在向你发出警示:你的“蜜桃臀”或许是骨盆前倾伪装的假象。久坐不动、常穿高跟鞋以及错误的站姿都会导致骨盆前倾。

胡懿彪表示,我们的骨盆就像平衡的天平,稳稳托住上半身。但当骨盆前倾时,这个天平就失去了平衡。研究显示,骨盆前倾会使腰椎前凸角度增加15~20度,导致椎间盘后部压力激增40%。这就像让一根弹簧长期处于过度拉伸状态,最终必然导致弹性丧失——临床上表现为反复发作的慢性腰痛,严重者甚至出现腰椎间盘突出。

一旦发生前倾,整个脊柱都会产生代偿性改变。长期骨盆前倾会使胸椎后凸加重,形成驼背,同时可能引发脊柱侧弯。就像一栋倾斜的地基上的楼房,必然出现整体结构的扭曲变形。

建议可以设个“久坐提醒”,交替使用站立办公与坐姿办公,每日站立办公时间大于等于2小时,每30分钟起身活动一次,做简单的伸展运动。还可以进行腹部收紧练习:仰卧屈膝,收紧腹部使腰部贴地,保持10秒,重复15次。同时,做一些臀桥练习:仰卧屈膝,抬起臀部至肩、髋、膝成直线,保持5秒,重复10次。(人民日报 窦皓)

## “埋线减肥”成新潮流 中医疗法受青睐

随着气温不断回升,许多人开始注重起身材管理。相较于控制饮食和运动,中医智慧可能让大家在体重管理上有了更多的选择。

在阳煤总医院中医科针灸门诊,张女士正在接受中医穴位埋线治疗。医生使用特制细针,将可吸收蛋白线精准埋入其腹部、腿部的相应穴位,整个过程不到30分钟。

“穴位埋线法”究竟是什么?阳煤总医院中医科针灸门诊主治医师杨国富介绍,穴位埋线减肥是基于中医经络腧穴学,以任脉、胃经的穴位为主,结合了中医针灸和现代医学技术,具有反弹率较低、绿色健康、副作用小、痛苦程度较低等优点,但也因个人体质而异。

其原理是使用特殊的针具把可吸收的胶原蛋白线埋入人体穴位。胶原蛋白线进入身体后,会慢慢软化、分解、液化,最后被身体吸收。然后通过持续刺激穴位,调节脾胃功能和内分泌,促进脂肪代谢、抑制食欲,以此来达到减肥效果。

同时在减肥过程中,可以辅助合理运动和调节饮食等方式。运动有助于增加新陈代谢,在饮食方面,应尽量增加粗纤维、低热量、少油少糖的食物,增加优质蛋白,尽量控制每餐的进食总热量。在埋线疗程里,可以正常吃早、午饭,减少晚餐摄入或不吃晚餐可以有更好的减肥

效果。

“穴位埋线减肥每半个月左右做一次,6次一个疗程,治疗间隔时间相对较长,不需要天天来医院。目前,医院开设了体重管理门诊,近期每周都有很多前来进行穴位埋线的患者。”杨国富说,“线体”埋入穴位后应避免剧烈运动,3天内局部避免沾水,保持清洁,防止感染。如果不慎沾水,应及时用酒精或碘伏擦拭消毒,埋线处如出现红肿热痛等症状要及时就诊。

但是需要注意的是,埋线减肥法并非人人适用,一般情况下,BMI(身体质量指数)超过24的正常人群适用,但治疗前需遵循医嘱。杨国富特别提醒:肥胖的本质是慢性代谢性疾病,切忌盲目追求快速减重,长期坚持健康良好的生活方式才是减肥成功的关键。(翟颖)

### 医话养生



## 如厕玩手机健康隐患不少

在智能手机普及的当代,如厕玩手机已成为许多人的常态。然而从中医养生理论来看,这种看似平常的行为实则潜藏多重健康隐患。对此,潍坊市中医医院肛肠科主任李士国从影响气机、耗伤精血、阻滞经络等方面为市民介绍如厕玩手机对身体的影响。

影响气机。李士国表示,“久坐伤肉。”脾主肌肉,久蹲马桶会导致脾耗气。正常排便需依赖脾胃升降的气机运动,当注意力集中于手机时,人体“内守”功能失调,肠道蠕动节律就会被打乱。临床常见如厕玩手机者出现排便不尽感,实为气机升降失司的表现。中医认为“肺与大肠相表里”,排便时肺气肃降协助大肠传导。玩手机时呼吸变浅,导致肺气宣发肃降受阻,不仅影响排便效率,长期如此可能导致呼吸道疾病。

耗伤精血。如厕时紧盯手机屏幕,会造成肝血过度消耗。现代人普遍用眼过度,在如厕时持续耗血,易导致肝血亏虚,出现眼睛干涩、情绪烦躁等症。

排便时玩手机,大脑接收大量信息,会使“心神外驰”。中医认为“肾主恐”“肝主惊”,手机上不断切换的内容可能引发微弱情绪波动,虽不明显但会耗伤肾精。清代名医徐大椿强调“小劳不可持续”,正合此理。

阻滞经络。蹲坐时腿部三条阴经(脾经、肝经、肾经)受压,久坐不动会使经络气血运行受阻,可能引起痔疮、肛门下坠、泌尿及生殖系统炎症、盆底相关疾病等。如厕时间延长会导致臀部长时间暴露,中医认为“寒从下受”,督脉与膀胱经在此区域运行,寒气入侵可能引发腰膝疼痛、月经不调等问题。

李士国提醒,传统中医强调“顺应四时”,人体排便如同自然界的“肃降”过程。晨起排便时可借天阳初升之气促进新陈代谢,分心玩手机会打乱固有的生理节律,可能导致习惯性便秘或肠易激综合征。建议如厕时间控制在5分钟内。排便时应保持专注,便后可按摩三里、支沟等穴位助气机通畅。(潍坊晚报 王路欣)