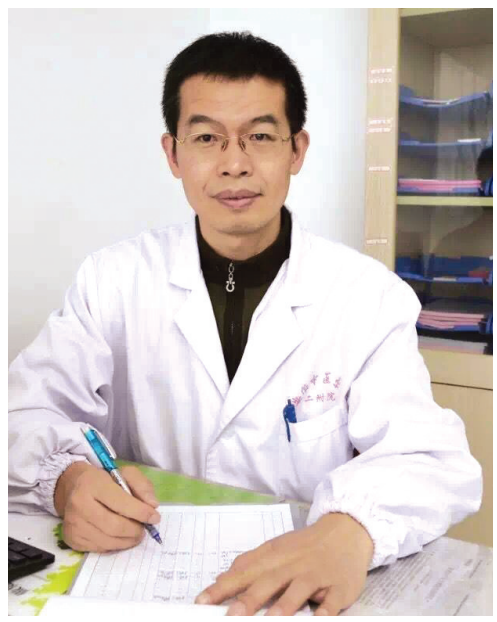
告别葛优躺，让颈椎、腰椎健康起来

人体骨骼就像一副钢架，肌肉、韧带就是维持钢架的绳索。但在全国名老中医学术继承人、省针灸医院骨伤二科主任医师孙奎看来，生活中很多感觉舒服的姿势并不能够得到“放松”，反而会在不知不觉地加速肌肉、韧带、骨骼的老化。

王津淼 记者 李皖婷/文 倪路/图



名医简介：孙奎，主任医师，医学博士，硕士生导师，全国名老中医学术继承人。擅长针灸、正骨手法、针刀、射频微创等治疗膝关节炎、颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出症、颈肩腰腿痛等病症。

错误姿势一之葛优躺 易损伤颈椎、腰椎

窝在沙发里或床上看电视、用电脑上网、玩手机感觉很放松，但孙奎提醒，这对颈椎、腰椎骨骼和肌肉来说非常煎熬。

这是因为半卧位时，颈椎、腰椎原有弧度被迫发生改变，缺乏足够的支撑，椎间盘内的压力增大，不利于脊柱保持生理结构，日久可能导致颈部、腰部肌肉劳损、脊柱生理曲度的改变，甚者诱发颈痛、背痛、腰痛，直至罹患颈椎病、腰椎间盘突出症等。

正确姿势是腰背挺直，含胸收腹，两腿平放，小腿与大腿保持90度，坐在椅子正中间，稍向前倾，上半身保持直立，不能向左右两边倒。选用质地偏硬的沙发，不至于陷进去改变姿势。坐下休息时，腰部垫枕，或腰部紧靠靠背，支撑腰部。

错误姿势二之低头族 易损伤颈椎、颈肩部肌肉

低头玩手机时，头部前伸，颈椎前屈，颈椎要承受更重的头部重量，颈项部后侧及颈肩部肌肉过度紧张，胸腰椎负担也加大。

孙奎提醒，这样的姿势仅需较短的时间，就会出现颈肩肌肉酸痛，头昏、头晕等症状，发生颈椎病、颈部肌肉劳损，背肌筋膜炎等病。长时间伏案工作、使用电脑的人也会发生这些问题。

正确姿势是保持手机与视线齐平或稍低，头部保持直立，不能弯腰驼背。长期伏案工作者，养成定时起身活动的习惯。休息时向后仰头几次，最好做一套颈椎操。

错误姿势三之趴着打盹 易损伤颈椎

许多人习惯趴在桌上打盹，但孙奎提醒，这种姿势影响颈椎，不利于颈椎生理曲度的保持。如果有颈痛、背痛的人，尤其不能睡姿不正，否则会加重病情。

正确姿势是午睡最好平躺，在沙发上也要选择正确的睡姿，减少颈部受力。

错误姿势四之跷二郎腿 易损伤腰椎、胸椎、骨盆

跷二郎腿是很多人的习惯，骨盆和髋关节长期受压，可能出现肌肉劳损，容易酸痛，还可造成腰椎和胸椎压力分布不均，导致脊柱变形，严重的可诱发腰椎间盘突出，出现慢性腰背痛。

正确姿势是保持正确坐姿，尽量不要跷二郎腿。如果形成习惯，要时刻提醒自己，尽量改变不良习惯。

一觉睡醒，心脏闹“罢工”

医学专家称，高温天气，心血管病患者要多喝水

7月12日起，高温高湿的“三伏天”正式开始，很多人认为只有寒冷的冬季才是心血管疾病的高发期，其实不然，在炎热的夏季，尤其是桑拿天时，心血管病人反而有增多的趋势。 付艳 记者 李皖婷

一觉醒来，他的心脏要罢工

杨帆（化名）今年57岁，有糖尿病和高血压病史。前两天早上一起床，突然眼前一黑，随即人倒在床上。“你怎么了？快醒醒！”家人这下慌了神，不一会，杨帆又清醒过来，但是胸闷难忍，浑身大汗淋漓。

家人赶紧把杨帆送入当地医院就诊，检查发现患者心律失常、三度房室传导阻滞，不得不手术安装永久性心脏起搏器。

无独有偶，今年60岁的谢军（化名）早晨外出锻炼，回到家之后觉得热，就在空调屋里呆了一会，没过多久儿，谢军心慌憋闷，气短。家人赶紧送至医院，经检查发现是心梗。

气温33℃以上增加发病几率

心血管疾病之所以在夏季，尤其是在三伏天比较高发，内因是患者本身的基础疾病，同时外部环境诱导了猝死的发生。

“从以往高温猝死的案例来看，即便是心脏健康的人群，也有发病的可能性。”安医大附属阜阳医院心内科主任医师程自平介绍，气温超过33℃时，人体的新陈代谢会显著高于正常温度时，猝死风险也更大。高温对血液循环系统的影响更大，比如心血管方面会出现心跳加快、外周血管扩张，皮肤血流量比平时增加3到5倍，而内脏的血流量下降，加重了心血管患者的相对缺氧反应；在神经系统方面，交感神经会随着气温升高而兴奋性增加，身体会出现心慌、胸痛、多汗，严重时会使动脉血管内的粥样硬化斑块破裂，发生心肌梗死等。

此外，他还提到，由于天气炎热，机体内水分通过汗液大量蒸发，使血黏度增加、血中含水量下降、血液浓缩等，这也增加了发生血栓性疾病的风险。

多喝水、少吃盐、适量运动

高温天气里，心血管疾病患者如何平稳度夏？程自平介绍，心血管病患者要记住多喝水，及时补充体内水分。饮食上，要做到低盐饮食，但切忌餐饮完全无盐。应少食高胆固醇食品，多吃水果蔬菜。老年患者，应特别强调休息，在开启空调降温同时，多开窗通风。

喜爱运动的心血管病患者，要选择清晨和晚间锻炼，夜晚休息不好时，应停止运动，下雨天也不适宜运动。锻炼过程中，心血管病患者不适于运动过量，切忌不要大汗淋漓、气喘吁吁。“需要再次强调一点，高血压患者等心血管病病人，如果想要药物减量，必须在医生指导下进行。”程自平说。

夏日健身 水中“花样多”

现在，天气越来越热。炎炎夏日，游泳是一般人的首选，健身又降温，无疑是一件非常愉快的事情。

那么，在水中健身只是简单的游泳吗？还有哪些其他健身方法呢？市场星报、安徽财经网记者近日采访了省国民体质监测中心副主任陈炜，他向大家推荐了几种水中健身项目，让大家在凉爽的同时，也达到健身的目的。

记者 江锐

水中健身花样“多多”

1.水中健身操

将陆地上的体操、韵律操、舞蹈与水中的游泳和花样游泳相结合，在水中进行走、跑、跳等不同节奏的身体动作和舞蹈步伐。水的阻力可锻炼人的力量、耐力，塑造完美的形体，水的浮力可锻炼人的柔韧性、减少运动损伤等。长期坚持做水中健身操可调节人体姿势和脊柱生理弯曲，使整个人体向流线型发展，提高肌肉力量和柔韧性、耐力、平衡性。

2.水中瑜伽

水中瑜伽，并不是简单地把瑜伽动作搬到水中去做，而是自成体系，给予了瑜伽一种新的诠释。相对于传统的瑜伽而言，练习者可以借助水的浮力，轻松且愉快地练习，让身体在水中达到最大限度的放松。即便初学者也可以自然、轻松、愉快地完成那些在地面上难以完成的动作。水可以保护人体在练习时不受损伤，还能享受SPA般的舒适休养，让运动者感受到由内而外的惬意和凉爽。

3.水中活力棒

利用有浮力的棒子来增加运动阻力，提高运动效果。加大水中四肢负荷，锻炼心肺功能和肌肉的活力，增强全身肌肉的力量，收紧肌肉，塑造肌肉线条。浮力棒色彩鲜明欢快，整套动作变化多样，趣味性强，活力奔放。

4.水中普拉提

将水的特性融合陆上普拉提运动，加强身体张力，使身体更加柔韧，舒缓全身肌肉并提高人体躯干控制能力。适合长时间在办公桌和电脑前工作导致肌肉发展失衡的人群。有规律地进行普拉提锻炼可纠正身体姿态，放松腰部、颈部，解决肩部问题，收紧手臂、腹部的松弛肌肉。

5.活力水中手掌操

手上戴有彩色的手璞，整套操主要是加强上肢以及手臂力量的练习，使手臂肌肉更加匀称，增加胸部肺活量，同时使背部的肌肉也达到一定的锻炼目的，配合水中腿部练习，使身体线条更加明显。动作设计欢快简洁，奔放有活力，更可以愉悦心情。

水中健身注意“三防”

防抽筋：连续游泳别超两个小时 抽筋是游泳时经常遇到的意外，主要原因一是事先准备活动不够，游泳时忽然进入剧烈运动状态，导致肌肉过度痉挛、收缩，发生抽筋；二是游泳时间太长，肌肉疲劳，乳酸聚集过多，导致抽筋。一般来说，游泳持续时间不应超过2小时。因此，为避免意外，下水前必须做热身运动。

防晒伤：傍晚游泳较理想 长时间暴晒会引起急性皮炎，亦称日光性皮炎，海边因折射紫外线尤其强烈，因此在太阳下游泳更易患上日光性皮炎。为防止晒伤，室外游泳最好避开太阳猛烈的中午，傍晚游泳比较理想。

防红眼：不要用手揉眼睛 红眼病可以通过接触传播，传染性强、传播迅速，沾染病毒的手、毛巾、水等都可以成为媒介。健康的人到了公共泳池，也应当有防备之心。由于不清楚周围人是否患有红眼病，所以不要和他人共用物品，应当携带自己的毛巾和换用衣物，游泳时不要用手揉眼睛。