

懶洋洋 七種壞姿勢毀掉骨骼健康添疲勞

俗話說“站有站相、坐有坐相”，有個好的姿勢不僅看起來優雅，而且對你的身體益處良多。女人要想健康，這7種最傷身體的姿勢一定要扔掉了，否則，你真的是傷不起。

- 一、工作

現象：很多女性工作時姿勢不正確，喜歡含胸駝背，看不清電腦就弓背伸頭。

危害：弓背伸頭最傷身體。這會導致頸椎、肩膀前屈，誘發嚴重的腰、背、頸椎疼痛。

正確姿勢：選擇高度、後背角度可調節的座椅；坐時保持膝蓋、大腿和後背、肘關節呈90度角；將下巴向內收，使胸腔、肩膀打開，有助於呼吸順暢。
- 二、看電視

現象：看電視對很對女性來說是一種很好的休閒，採用最舒服的姿勢癱坐在沙發上，抱着喜歡的零食邊吃邊看。殊不知，這種姿勢對身體的傷害極大。

危害：癱坐影響呼吸和消化。懶洋洋坐在沙發上，不僅擠壓內臟，還易導致腰肌勞損。

正確姿勢：選稍微高一點、硬一點的沙發。如果沙發太軟，可以加個坐墊；如果座位太深，不妨在腰後放一個腰背枕，使腰背直立。
- 三、思考

現象：常常看到一些女性在思考時喜歡



托着腮，感覺是讓大腦專心想問題而不受其它問題干擾。

危害：托腮坐誘發背痛。這是一個對頸椎非常不利的姿勢，還容易誘發頭痛。

正確姿勢：想問題時起來走走，或將雙手放在後頸，扭轉頸部，保證腦部血液流通。

- 四、站立

現象：可能是因為穿高跟鞋腳

會比較累，很多女性在站立時喜歡將重心歪向一邊，累了再換另一邊。

危害：歪向一邊脊柱受罪，這種站姿會造成腰椎兩側受力不均，導致腰背疼痛。

正確姿勢：兩腿直立、小腿和腹部微微收緊，重心稍微向前，兩眼平視前方。如需長期站立，每隔10分鐘用“稍息”動作交換重心。

- 五、走路

現象：現代都市的快節奏生活讓路上的行人總是行色匆匆，很多人在行走時總是低頭往前沖，完全不會環顧周圍。

危害：低頭含胸影響心肺。很多人走路時只顧低頭看路，這種方式最容易帶來疲勞感。

正確姿勢：抬頭平視前方，邁步時讓大腿帶動小腿，採用“小快步”增加雙腿運動頻率，有益於活躍心肺功能。

- 六、下樓梯

現象：很多人在下樓梯時喜歡踢踏，咚咚地就下去了，也不會在意自己下樓梯的姿勢是否正確。

危害：踢踏使腿關節負重，尤其傷害膝蓋。

正確姿勢：膝蓋與腳尖應呈垂直狀態，譬如邁出右腳時，右膝蓋應儘量放鬆，讓身體的重量能落到腳底。**疲勞**

睡眠時間與死亡率對照表

有影響，但沒有直接的比例關係

關於睡眠時間與死亡危險率的關係，這10多年來國外有過多項大樣本調查，得出的結論基本一致：成年人每天睡7小時死亡率最低。

“國外這些經過大樣本、長時間的調查研究而得出的結論，意義比較大，但還只是在統計學上說明的一種現象，不能直接當成科學依據。”胡俊說，就調查的樣本來講，可能相當一部分人本身就有疾病或睡眠障礙，這會影響到最終的統計結果，其中的醫學意義尚待研究。

“我認爲，睡眠時間的長短對人的壽命會有一定影響，但並沒有直接的比例關係。除了睡眠時間外，一個人的基因、身體素質等因素也與壽命的長短有很大關係。”

睡眠質量比睡眠時間更爲重要

這張“睡眠時間”與“死亡危險率”關係圖有一些道理，但並不絕對，要因人而異。“有的人只需睡6個小時就能精力充沛，有些人則需要睡7-8個小時才能保持旺盛精力。”相對而言，前者的身體機能強於後者，同樣的情況下，死亡率會更低，活得更長壽。

睡眠質量比睡眠時間的多少，對人體健康更爲重要。只要能快速入睡，醒來後精力旺盛，就是好的睡眠，沒有必要根據這個關係圖來調整自己的睡眠時間。

一般而言，醫生建議正常的成年人，每天睡6-8小時爲宜。“60歲以上的人每天需要5-6小時的睡眠時間；青少年或是嬰幼兒每天需要睡10小時以上；而成年人每天睡眠時間不短於6小時。”

醫學上認爲，成年人每天的睡眠時間，低於6小時過短，超過10小時過長，都會對身體機能造成一定影響。

睡眠時間

推薦一個睡覺姿勢，你可以試試看：

相傳，宋代道士陳搏被稱爲睡仙，他獨創了臥式睡功修煉法。他晚年隱居華山，活了118歲。他的秘訣如下：

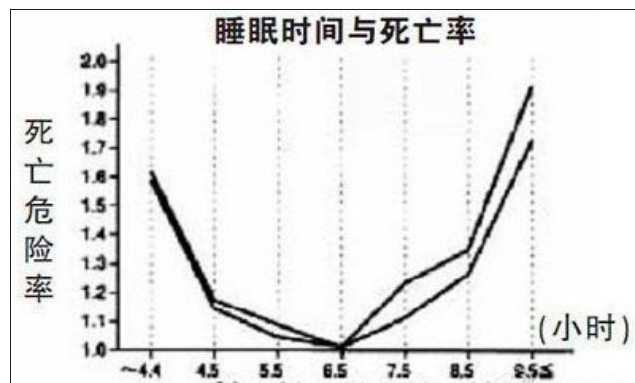
記住，23點入睡是睡眠時間的最後底線

能取得較好睡眠質量的人入睡時間是晚上9點~11點。在這期間，人體精力下降，反應遲緩，思維減慢，利於人們轉入慢波睡眠。

最佳睡眠時間爲晚上11點至次日6點，而晚上11點至次日3點爲睡眠黃金時間。此時肝臟的代謝最爲旺盛。若長期錯過這段睡眠黃金時間，將會發生睡眠障礙，導致身體機能紊亂。

那些喜歡夜生活或者不得已加班加點，經常凌晨1-2點鐘入睡的人，是疾病和衰老的先行對象，儘管你暫時察覺不到。

“記住，11點入睡，是睡眠時間的最後底線。”



前半生決定後半生



都是自己前半生的行爲決定的？

兒女不孝，四五個兒女各自推諉，把老人送養老院就不聞不問——在批評下一代之前，要不要先問問老人自己：你曾經是一位什麼樣的父親或母親？有沒有給過孩子充沛的愛，是什麼讓你們之間形同陌路？抑或，你是否肩負起教養孩子的職責，讓孩子懂得回報、懂得盡責？

老年各種病纏身，這固然不幸，卻也必須反省：年輕時候有沒有養成好的生活習慣？是否超重，到40多歲就有各種三高、痛風？年輕時是否貪風涼，從未保護過自己脆弱的關節？

兒女遠飛的空巢老人，每天只有一台電視和一只小狗傍身，但是也有那么多的例子，講述的是八旬老人學上網學攝影，養花逗鳥行公益的故事……漫長的一生，爲什麼你一項業餘愛好也不培養？

別說我對老年人太苛求，因爲我已經漸入老境，我知道這就是我將要面對的問題。我要爲我的養老負全責。

所有在老年遭遇的果，都能在年輕的歲月中找到那個因：如果你希望孩子在老的時候能陪在你身邊，哪怕只是每天的一個電話，那你現在得花大量的時間陪他，愛才能滋生愛；如果你想享受丁克的兩人世界，就得爲自己攢下足夠的錢——不能在年輕時過分吃喝玩的癮，老了一窮二白卻指望別人給你依靠。

年輕人追求瀟灑的生活，因爲生存壓力太大，如果年輕時不能及時行樂，到老不是更淒涼？但你是否想過，“對自己好一點”，絕對不是“有今天沒明天”的心理狀態。對自己好，更要包括你對人生更長遠理智的規劃，從現在到人生終點全包含進去。

所以，在荷花初夏季節縫製寒衣，養育一個孩子的時候，就要看到他的成年。要抵禦老年的酷寒，必須，也只能靠我們自己。**葉傾城**

以前人說：人生七十古來稀。現在雖然科技進步，但能活到八十也算很好了！對於已過六十的人來說，想想離“古來稀”的日子是越來越近瞭，如果到這時還不知道人生最該把握的是什麼，仍汲汲追求俗世的價值生活，那麼，到了閉眼那一天才真是知道窮忙碌了人生這一遭。

一、不貪

孔子說，君子有三戒：少之時，血氣未定，戒之在色；及其壯也，血氣方剛，戒之在斗；及其老也，血氣既衰，戒之在得。

這裡的“得”就是“貪得”，想要擁有什么的物質慾望。

人老的時候爲什麼要“不貪”？因爲你的體力、精力、記憶力、拚鬥力……都大不如前，這時如果仍然和年輕時一樣，什么都想要，你的日子肯定會過得十分辛苦。這時綉綉要放下貪念，也就是孔子說的：戒之在得。

不貪的觀念落實到日常生活之中，又是什麼？凡是“基本生活”不需要、用不到的，就不要。什麼是基本生活所必須的？你能吃多少、喝多少、穿多少、住多少、玩兒多少！例如財富，如果已經累積足夠的養老金，再多的要了有何用？爲兒女做打算嗎？你已經七十歲，你的兒女年紀有多大？那么大的兒女，如果還需要你的經濟照顧，除非他是智障、殘廢，否則這種沒出息的兒女不要也罷。

除了不應有物質的貪念，也不應有物質的“比較心”。好比說名牌皮包、手機，不要因爲別人都有，所以自己也想擁有一個，而不問自己是否需要？

不管是什麼東西，沒有需要就不要，不要在意別人怎麼看你。人到七十，還生活在別人的眼光之下，這不悲哀嗎？我就是我，管你如何看我，如何想我，我還是我。也因此，在人生剩下的歲月里，除了基本生活所需，其餘都不要，這就是孔子說的：戒之在得！

二、不嘮叨

世間的萬般事物之所以如此，都有它的道理。管你是喜歡它或是討厭它，它還

55~85 歲是人的黃金年齡 (下)

是如此。什麼政治啦、利害啦、黨派啦、社會亂象啦……管他那麼多幹什麼？至於家人，好比說老伴、兒女、孫子女……你已經管了那麼多年，如果他們依然故我，再管下去又有何用？

不管什麼事情，都不要嘮叨，嘮嘮嘮像念經似地念個不停。如果實在看不下去，溫和地提醒一聲，最多兩聲，也就足夠了！再說下去就是“令大家都討厭”的嘮叨。想想當年你年輕的時候，父母以爲愛你，不停地在你的耳邊“叮嚀”，你當時有什麼感覺？人生最可怕的，是不能記取教訓，以致日後成爲自己當初所討厭那一型的人！年輕時如果你討厭長輩對你嘮叨，將來當你成了長輩，也請不要對你的晚輩嘮叨。

三、不活在過去

最怕老人談自己往日的“豐功偉業”。第一次也就算了，還有一點新鮮感。不幸的是，很高比率的老人在習慣活在過去，喜歡不斷地、重複地談論往事。尤其是“當年勇”，一聊起來就沒完沒了，而且是同樣的一段老故事。可能見了十面，就會說個七八遍，到後來倒背如流、兩耳長繭。當然，喜歡活在過去是人的天性，喜歡談“當年勇”，一旦談到這些話題，頓時覺得精神格外振奮、言語格外犀利，大有欲罷不能之勢。要曉得暗自檢討自己和別人聊天的話題，留意別人談話的內容，就會發現“活在過去”是大多數人的毛病，而且越老越嚴重。

回憶，只須跟“和你有共同記憶”的朋友一起分享。其它無關的人，尤其是年輕人，少跟他們談自己的過去。

四、不堅持己見

堅持己見從別人的角度看，就是固執。越老越固執，聽過這句話嗎？這是事實，也是普遍現象。老人爲什麼固執？可能原因如下：



1. 老人累積了許多的人生經驗。當他碰到新事件往往用以往的經驗做比較，並迅速做出結論：是好或壞、是對或錯、是可行或不可行！

2. 老人不太能接受新事物。這讓老人的許多想法，例如人生理想、生涯規劃、生命的價值觀……和年輕人的認知都有一段差距。

3. 人越活，會爲自己設定越來越多的框框，這個不行，那個不可以，而且，只要自己衣食無慮，往往就會不顧一切地堅持下去。

4. 面子問題。年輕時如果長輩教訓你，即使心里不服，還是會忍下來。可是，等到你成了長輩，如何能再忍受年輕人對你的糾正？

綜合以上四個原因，老人便成了年輕人眼中的老頑固。將來可不希望成爲老頑固。如何做呢？管不了的事，例如稅務政策、選舉輸贏、水電漲不漲、核電廠要不要……

老實說，想都懶得想。家人的事，例如兒女要不要補習、選哪個學校、進哪個系所、娶誰、嫁誰、住哪、從事什麼行業、進行什麼投資……只盡勸告的義務，最多說一兩次，絕不堅持。

與己無關的事，如果是小事，像是外出吃什麼、去哪兒玩、坐什麼車、看什麼電影、穿什麼衣服……不堅持。與己有關的事，唯有大事，才考慮是否要堅持己見。什麼是大事呢？那些日日夜夜，會長時間影響自己生活的事情。

畢竟已經老了，生活上有一些老習慣，即使在別人眼中是壞習慣，只要沒有違法亂紀，別人有什麼資格要求自己改變？

五、不怨天尤人

討厭和別人聊天，一開口就聽他抱怨天、抱怨

地、抱怨張三、李四……

好像普天下都欠他。真有誰對不起你嗎？別忘了，人生如戲！假如碰上一個不稱職的搭檔演員，你可以選擇“拒絕繼續再演下去”。也別忘了，這本來就是一個不公平的世界。有人出生在父親是賭徒、母親是毒蟲的家庭，他的公平又在哪兒呢？

自己的人生自己選擇，自己過，也應由自己負起完全的責任。

六、不後悔

管他過去曾經犯了什麼錯誤，過去的都已經過去了，後悔有何用？人生已經夠苦了，不要再自尋煩惱。人生要面對的是現在！尤其是已經七十，人生沒有剩下多少“現在”。掌握現在，規劃短期的未來，讓自己有限的人生更加美滿，這才是七十歲應該做的事。

七、想做，就去做

子曰：三十而立，四十不惑，五十知天命，六十耳順，七十從心所欲。“從心所欲”就是：想做，就去做！人已經活到七十歲了，還有幾個“健康”、“從心所欲”的日子可以過？好比說，應該善待某人卻沒有善待，想去某個地方卻沒有去，想做某件事情卻沒有做……如今即將死亡，想想再也沒機會了，心中好後悔啊！沒錯啊，何必臨到鬼門關前才後悔呢？想做什么，趁現在還有時綉問、還有體力、還有財力，就去做吧！別管它體重、血壓、膽固醇……

想吃什么，就去吃。也不要太在意別人的目光和想法。此外該用什麼、該穿什麼、該花什麼、該玩什麼……只要自己還有這個能力，全都不必節省。不要等躺在病床上還在挂念衣櫃里面那件價值好幾萬元，準備留著重要場合穿的衣服，到今天一次都還沒穿過呢！總合這七項期許，大體上可以歸納成三個小結論：

一、言語要收斂。

二、思想要正向。

三、行動要積極。

人生匆匆，回想往事猶歷歷在目，卻不料一眨眼已踏進“老人”之林。想到歲月如梭，再沒幾年就可能染上“老人病”，年老不貪、不嘮叨、不活在過去、不堅持己見、不怨天尤人、不後悔，想做就去做！如此這般，活在自己身邊的親友才會快樂，自己也會快樂。