

日常生活、工作、學習, 樣樣都與“坐”有關, 很多朋友一坐下就蹣起二郎腿, 因為真的很舒服。

一位資深二郎腿“患者”, 一談到二郎腿便說到: “蹣二郎腿爽一時, 不爽一世”, 就她自身體會而言, 蹣二郎腿帶來的危害有: 腰痛、脊柱側彎、高低肩、小粗腿, 意識到這些問題後, 她停止蹣二郎腿並進行了各種康復、鍛煉, 才慢慢改善得接近正常狀態。其實, 蹣二郎腿的危害遠遠不止這些, 我們來探討一下蹣二郎腿都有哪些危害, 正確的坐姿應該是怎樣的?

翹起來的二郎腿, 多起來的健康隱患

一、導致膝關節疼痛
二郎腿蹣久了, 膝關節長期處於一種扭曲的狀態, 會導致關節疼痛, 嚴重時會影響膝關節功能; 對於已經出現膝關節疼痛的患者, 應儘量避免。

二、造成腰背肌肉和脊椎損傷

蹣起二郎腿時, 我們可以主觀感受到左右兩邊姿態、力量不均衡, 二郎腿這個姿勢一邊高, 一邊低, 骨盆處於傾斜狀態, 骨盆的傾斜會帶動脊椎的旋轉, 使腰椎、胸椎的椎體壓力分布不均, 導致脊椎左右兩邊的軟組織被動失去平衡, 時間久了, 會容易彎腰、駝背, 背部肌肉疲勞、酸痛, 甚至造成脊柱側彎、脊椎椎體扭轉等。

三、加重靜脈曲張

蹣二郎腿時放在上邊的腿, 其膝蓋後方腘窩處的靜脈受到壓迫, 使膝蓋以下的靜脈血回流受阻, 靜脈壓力增高, 易造成小腿腫脹; 有下肢靜脈曲張或水腫的朋友儘量不要蹣二郎腿, 以免加重症狀。

四、不利于生殖器官健康



蹣二郎腿時, 雙腿交疊, 容易導致生殖器官溫度升高, 在男性, 睪丸生成精子的功能在高溫條件下會減弱, 甚至引起不育, 尤其是穿著緊身褲蹣二郎腿時; 在女性, 生殖器官在高溫條件下更容易發生感染, 增加婦科炎症的風險。

五、誘發或加重下肢血栓
蹣二郎腿時, 下肢血流不暢, 會增加血栓風險, 對於吸煙者、糖尿病、心臟疾病等血栓發生高風險的人群, 應儘量避免。

六、可能導致一過性血壓升高

蹣二郎腿的動作, 可能導致一過性血壓升高, 在部分人群甚至引起不適症狀, 因此測量血壓時建議雙腿放平, 保持放鬆自然的狀態。

當然, 蹣二郎腿也不是如此的百害而無一利, 在部分骨盆本身就高低不平的患者, 可以通過蹣二郎腿糾正骨盆傾斜度, 比如骨盆呈左右高低傾斜, 可以蹣起右腿, 也就是右腿在上的二郎腿; 在產後女性, 適當蹣二郎腿也可以增加骨盆穩定性; 以上無論哪種情況, 都應在專業醫師指導下進行。

即使實在改正不了, 每次蹣二郎腿的時間也不建議超過 15 分鐘, 而且要注意左右兩腿交替, 每一小時要起身活動至少 5 分鐘。

如何尋找正確的坐姿
臀部向後靠, 背部挺直, 肩膀自然放鬆, 這樣的姿勢確實很正規, 但對於工作要久坐的朋友來說, 其實並不輕鬆, 因為背部挺直需要用力, 或者背部直接向後靠到椅子上, 又不直; 所以大家可以嘗試下邊這種伸展坐姿。

首先要一個有靠背的椅子, 坐下去, 屁股儘量往後坐, 並且想象自己有個尾巴, 尾巴要正、要翹起來, 不能坐在屁股底下; 這時背部要遠離椅子

靠背; 然後將雙手握拳放在較低的肋骨的位置, 深吸氣, 體會用手將背部向後放在椅子上, 然後雙手扶住兩邊椅子的把手, 將自己的上半身從下半身推開, 再把自己推回靠背, 保證屁股不動的前提下, 做剛剛吸氣調整背部姿勢的動作, 呼氣、放鬆並向後將背部背靠在椅子上; 這樣就完成了了一個延伸脊柱的過程, 並且以一種較舒服的狀態坐到了椅子上。

這兩種“睡姿”對老人不安全



每天保持 7 小時高質量睡眠, 對消除疲勞、維持抵抗力非常關鍵。但如果睡姿不正確, 不僅影響睡眠質量和精神狀態, 更可能給年老體弱者帶來健康損害。兩種睡姿不利于健康

以下兩種睡姿, 尤其不推薦老人使用:

1、左側睡
如果向左側睡, 不僅會使左側肢體受到壓迫, 胃排空減慢, 而且使

特別提示
有的老人睡覺時喜歡手臂上抬, 或者放在枕頭下, 這樣的睡姿也不健康。睡覺時手臂上抬, 肩部和上臂的肌肉不能及時得到放鬆, 時間久了會引起肩臂酸痛。

對老人來說, 手臂上抬極易助長食物及胃液反流。長此以往, 會患上反流性食道炎。有礙上肢血液循環, 可能讓手指麻木, 甚至神經反

射導致腹痛。
推薦睡姿
右側臥和仰臥交替進行。易打鼾老人, 注意別仰臥, 選右側臥位最安全, 但要記得翻身, 以免肢體麻木。

1、仰臥位
睡覺採取仰臥位時, 身體與床鋪的接觸面積最大, 有利于肢體和大腦的血液循環, 也能較好地消除疲勞。

不過有打鼾問題的老人不建議仰臥。有些老人, 特別是肥胖人士, 仰臥位時易出現打鼾。而嚴重的打鼾會引起呼吸暫停, 造成腦部缺氧, 還可能促使心血管疾病發生。

2、右側臥位
若採取右側臥位, 由於胃的出口在下方, 因而有助于胃中內容物排出。不過, 右側臥位的時間太久, 可能使右側肢體受壓迫, 影響血液流動, 出現酸痛麻木等不適。

糖尿病患者怎麼吃?

糖尿病跟飲食的關係十分密切, 所以控制飲食是最重要的。糖尿病患者的日常生活飲食應該注意什么? 那些食物具有降糖功效?

1、少吃一口可延壽

對於糖尿病患者而言, 首先應該把自己的胃縮小, 如果在正常吃飯以及運動量不變的基礎上, 每天增加一口(38.5 千卡), 一年 365 口, 累計下來淨增體重就達 1.5 公斤。

而如果每餐比平時少吃幾口, 胃比較大的人慢慢就會縮小到正常的水平。體重減輕以後, 壽命也會相應延長。

2、享受美食點到為止

很多糖尿病患不敢吃糖, 一方面必須節制享受美食的慾望, 一方面又覺得自己很可憐。其實美食還是可以享受的, 例如奶油蛋糕、奶油巧克力、奶油冰淇淋等, 饞的時候可以吃上一口, 甚至吃兩口, 但是你不能夠吃上一盤。

糖和油除了有很好的口感之外, 也具有一定的成癮性; 如果缺少自製力, 今天吃一口, 明天吃兩口, 一個月以後吃上一盤, 那幾個月以後就很可觀了, 所以一定要能控制自己, 點到為止的吃, 如此既能享受美味, 對血糖又不至於造成太大的影

響。

3、控制好飢餓感 血糖較穩定

對糖尿病患者來說, 嘴饞比較好控制, 但是飢餓並不好控制。不過, 如果你控制不好飢餓感的話, 可能之前的努力會前功盡棄。

首先建議糖尿病患者應少量多餐, 在飢餓感還沒產生以前, 先把加餐食物吃進去。舉例而言, 比如下午 3 點通常會有飢餓感, 那么 2 點半就可以先吃一點餅乾、全麥麵包等, 這樣子 3 點鐘就不會有飢餓感, 血糖也不會忽高忽低。

其次要吃一些熱量比較低, 體積比較大, 富含膳食纖維的食物, 例如吃青菜, 或吃粗糧來代替細糧, 這樣胃排空比較緩慢, 就不會很快產生飢餓感了。

4、降糖食療方
(1) 主食加點料

糖尿病人吃主食以後會引起血糖升高, 但是在米飯或粥里加些料可以起到降糖的效果。

例如: 依據個人口味, 米飯中適



當加點紅豆、黑豆、綠豆、雲豆; 加點豌豆、胡蘿蔔丁、白蘿蔔塊等蔬菜; 米飯里加點大麥、玉米、燕麥、糙米等含豐富纖維的粗糧, 可以有效降低消化速度, 避免米飯吸收過快, 胰島素還沒來得及發揮作用, 血糖就升高了。

(2) 常吃些洋葱
洋葱含有和降血糖藥甲磺丁脲相似的有機物成分, 在人體內可以生成具有較強利尿作用的皮苦素, 並幫助細胞更好的利用葡萄糖。

洋葱按照皮的顏色, 可分為白皮、黃皮、紫皮 3 種, 以紫皮洋葱所含的營養成分和降血糖的有效成分最高, 故降糖功效最好。糖尿病患者每餐吃 25~50 克紫洋葱, 能夠起到比較好的降糖效果。

早起三不要, 飯後三不急, 睡前三不宜

早起三不要
不要立刻起床

現在很多人都自稱是“起床困難戶”, 鬧鐘響了也起不來, 爲了讓自己不耽誤事, 只好逼着自己形成條件反射, 鬧鐘剛一響, 趕緊像彈簧一樣彈起來。

這種做法是非常不健康的。相信肯定有人在立刻起床時, 突然感到眼前發黑, 一陣暈眩, 要坐好一會兒才能緩過來。

我們經過一晚上的睡眠, 大腦皮質處於一種休眠、抑制狀態, 這時身體各器官的運作速度都會跟着慢下來, 表現爲代謝水平降低, 心跳減慢, 血壓下降等。如果醒了之後就立即下床或動作較大, 容易引起血壓下降, 導致大腦供血不足。反映在一般人身上就是有點頭暈, 緩緩就好, 但如果是有心腦血管等疾病的人, 就很容易發生意外。?

早上醒來, 注意動作儘量緩慢, 別急着立刻起床, 給身體一個適應的過程。

不要憋尿憋便

早上醒來確實不建議立刻起床, 但也不要一直賴着不下床, 尤其是明明有尿意或便意, 卻爲了多躺會兒, 就憋着不去。還有一些年輕人, 早晨上班很着急, 本來早上有便意, 情急之下也憋回去了, 久而久之, 這早上蹲坑的好習慣慢慢就消失了。正常來說, 早上是便意最強的時刻, 也是排便的最好時機, 但是如果因爲客觀原因就一直憋着大便, 慢慢地便意就沒了。大便長時間待在結腸內, 水分會被慢慢吸收, 引起大便秘結, 乾燥的大便還會引起痔瘡、肛裂等肛周疾病。

不要立即進食

經過一晚上的代謝消化後, 早上醒來的第一感受就是飢餓, 但這時並不建議大家立刻

吃東西。

很多人肯定都過這種體驗, 早上剛起床, 覺得嘴里沒味或者有點發苦, 特別乾燥。這是因爲早上我們的胃液和唾液分泌相對較少, 一晚上的呼吸消耗了我們體內保存的大量水分, 腸胃蠕動較慢, 如果急于進食, 可能會引起消化不良。因此, 起床後先喝一杯水, 稍等半個小時再吃飯比較好。

此外, 現在大多數人都不吃早餐, 前一天吃了晚飯後, 要等到第二天中午才吃飯, 胃一直空着, 胃酸過多容易出現胃炎、胃潰瘍, 膽汁分泌一夜無法及時排除, 也會引起膽結石。在空腹的情況下進行工作學習, 身體會動用甲狀腺、腦垂體等分泌各種激素來獲取能量, 長此以往, 這些腺體會出現功能亢進等疾病。

飯後三不急
不急著運動

俗話說“飯後百步走, 活到九十九”。但這個“飯後”可不是吃完飯立馬就去散步競走。飯後胃部充盈, 需要血液運行到胃腸進行初步消化, 大部分的血液會集中在胃腸部分。如果急于起身運動, 血液就會集中到四肢, 提供給腸胃的血液就會很少, 從而導致腸胃活動減緩, 誘發消化不良。

因此, 建議大家吃完飯至少 20~30 分鐘以後再去散步運動。

不急著吃水果

水果其實應該在飯前吃, 飯後吃水果並不能幫助消化, 反而會適得其反。水果中的有機酸、糖類、果膠等物質, 會影響消化吸收, 甚至會引起腹脹, 增加飯後的不適感, 所以飯後吃水果, 根本不能促消化, 反而會讓你感覺越來越撐……?

因此, 建議大家, 飯後過 1~2 小時再吃水

果, 或者直接把水果當成餐前甜點吧!

不急著洗澡

現在生活節奏快, 很多人都對這些洗洗涮涮的事爭分奪秒, 想趕緊收拾完, 多留出一些“屬於自己的時間”, 可是飯後立即沖澡, 並不能讓你頭腦清醒的工作學習, 反而有健康危險。? 具體原理和飯後不宜散步差不多, 剛吃完飯, 正是消化系統工作的時刻, 如果立即洗澡, 會讓渾身血液集中在皮膚表面, 胃部沒有充足的血液供應, 影響食物的消化吸收。此外, 需要特別提醒一下, 患有心腦血管疾病的老年人, 飯後馬上洗澡可能會導致意外。

睡前三不宜
不宜娛樂過度

睡前過度娛樂可能會讓人保持精神亢奮, 越來越精神, 睡意全無, 反而影響睡眠質量。另外, 有研究表明, 手機發射出的藍光, 會給大腦傳遞錯誤的信息, 讓人誤以爲在白天, 從而更加難以入睡。

所以, 睡前不如放下手機, 看看書, 做做冥想, 睡眠質量才會越來越好!

不宜吃宵夜

現在有這麼一個群體——夜宵黨, 是指那些等到大家都入睡了, 喝點酒或者自己弄一碗泡面才感覺幸福的人, 甚至有些人一到半夜某個時間就必須得吃點東西, 不然就睡不着覺, 其實這都是習慣了吃夜宵而已。

睡前吃東西, 本來就難以消化, 油膩辛辣的食物更是如此, 而且吃下大量食物後, 消化

系統也跟着興奮, 進而影響入睡。

建議睡前最好別吃夜宵, 如果沒吃飽或者工作學習後確實很飢餓, 可以在睡前 1~2 小時適量補充些水果、牛奶等清淡食物。

不宜吃保健品

近些年, 各種保健品也是層出不窮, 服用保健品和各種營養品, 成爲養生的方式之一。很多人有睡前吃保健品的習慣, “睡前來一片, 方便不易忘”, 但卻會給腸胃增加不必要的負擔。

再有營養的藥物也不一定適合睡前服用, 很多人會在臨睡前吃鈣片、複合維生素等保健品, 但這時身體器官的運行已經逐漸減緩, 熟睡後身體代謝更是非常緩慢, 如果在睡前服用了營養豐富的藥物, 會增加腸胃負擔, 甚至導致腸胃乾脆不吸收了, 輕則浪費營養品, 重則影響休息, 製造健康隱患。

因此, 保健品還是要隨餐服用, 飯後腸胃血液循環快, 更利于吸收, 晚上 9 點之後, 不要再服用任何營養品。

