

莫跷二郎腿 脊椎不疲惫

本报记者 李莹 实习生 王祎冉

在日常生活中，跷二郎腿这一动作可谓是屡见不鲜。无论是忙于工作的白领，还是沉浸在学习中的学生，似乎都对跷二郎腿情有独钟，将其视为一种舒适放松的姿态。可长期跷二郎腿也会给我们的身体带来意想不到的伤害，成为健康的“隐形杀手”。那么跷二郎腿会给身体带来怎样的影响？我们又该如何纠正自己的坐姿？就大家关心的问题，记者采访了宁夏医科大学康复医学科主任医师林瑞珠。

舒适背后的健康陷阱

32岁的上班族王女士，由于工作需要长时间坐在电脑前，经常不自觉地跷起二郎腿。久而久之，她发现腰部经常疼痛，且一侧腿部出现了麻木的症状。去医院检查后，被诊断为腰椎间盘突出，医生告诉她，长期跷二郎腿是导致病情的重要因素。

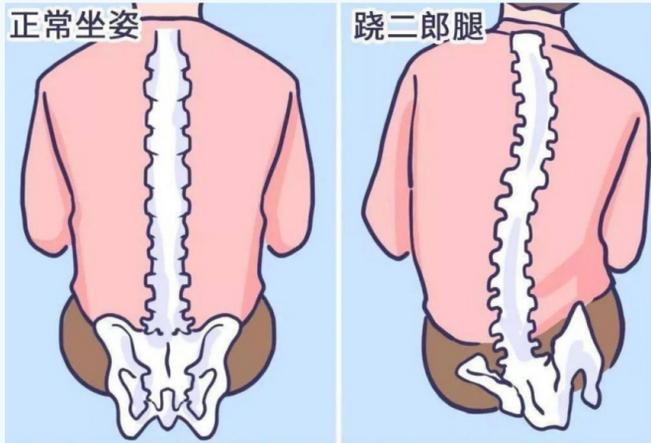
林瑞珠告诉记者，像王女士这样因跷二郎腿而引发健康问题的案例并非罕见。越来越多的人因为这个不经意的习惯，给身体带来了各种不适。

“当我们跷二郎腿时，身体的重心会发生偏移，脊柱受力不均。原本正常的生理弯曲受到影响，容易导致脊椎变形，增加腰椎间盘突出风险。”林瑞珠说，跷二郎腿会压迫腿部和神经和血管，影响血液循环，长时间下来可能会导致腿部麻木、静脉曲张等问题。此外，跷二郎腿还会对骨盆造成不良影响。骨盆是身体的重要支撑结构，长期跷二郎腿会使骨盆一侧受力增加，导致骨盆倾斜，进而影响下肢的平衡和步态。

“跷二郎腿时，大腿内侧、会阴

部位的散热减少，产热增多，会导致局部温度上升。”林瑞珠介绍，人体的正常体温波动于35.5摄氏度至37.3摄氏度，而睾丸产出精子的最佳温度是35摄氏度左右，当温度超过到37摄氏度时，会抑制精子的生成。而女性跷二郎腿会导致局部温度升高，形成温暖潮湿的环境，促进细菌繁殖，增加患妇科病的风险。从这个角度看，跷二郎腿导致的局部温度上升可能会对生殖健康产生影响。

对于青少年来说，跷二郎腿的危害更是不容忽视。“青少年正处于身体发育的关键时期，骨骼和肌肉尚未完全定型。长期跷二郎腿会影响脊柱的正常发育，导致脊柱侧弯，影响身体的形态和身高增长。”林瑞珠说，青少年长期跷二郎腿还可能影响腿部骨骼的发育，造成腿部变形，如O型腿或X型腿。同时，跷二郎腿也会影响血液循环，使得青少年在生长发育过程中无法得到充足的营养供应，影响身体各器官和组织的正常发育。



如何纠正跷二郎腿的习惯

20岁的大学生小张，平时在学习和休息时喜欢跷二郎腿。但最近他发现自己的骨盆出现了倾斜，走路姿势也有些别扭。经过医生的评估，这与他长期跷二郎腿的习惯密切相关，于是小张决定积极配合康复治疗，纠正自己的不良习惯。

很多人意识到跷二郎腿的危害后，都想要纠正这一习惯。对此，林瑞珠给出了以下建议：首先，要时刻提醒自己保持正确的坐姿，双脚平放在地面上，背部挺直。可以在座位上设置一些提醒装置，如小贴纸或定时器，提醒自己不要跷腿。

“工作和学习时，可以定期起身活动一下，伸展一下腿部和腰部的肌肉，缓解身体的疲劳和紧张。”林瑞珠说，长期久坐会导致身体的血液循环不畅，新陈代谢减缓，不仅容易引发肥胖，还会增加心脑血管疾病的风险。若久坐时还跷二郎腿，危害更甚。跷二郎腿

会使身体重心偏移，压迫腿部和神经和血管，影响腿部血液循环，长此以往可能导致腿部麻木、静脉曲张。所以，每隔一段时间起身活动，改掉跷二郎腿的习惯，对于保持身体健康至关重要。

如果脊柱侧弯相对严重，应到医院进行检查，医生会根据具体情况制定合理的矫正方案。若保守治疗方案效果不佳，还可通过手术的方式矫正脊柱侧弯。

林瑞珠强调，保持良好的坐姿不仅有利于身体健康，还能提高工作和学习的效率。正确的坐姿可以减轻身体的负担，使呼吸更加顺畅，大脑供血充足，从而让人更加专注和精力充沛。跷二郎腿虽然能带来一时的舒适，但从长远来看，却给我们的健康埋下了隐患。在日常生活中，我们应该重视坐姿问题，摒弃跷二郎腿等不良习惯。这不仅是对自己身体的负责，也是提升生活质量的重要一步。

三个习惯增肌还延寿

肌少症会影响老人的生活质量，但它与预期寿命的关系还不明确。近日，一项发表在《公共卫生前沿》杂志的新研究显示，肌肉减少可能导致预期寿命缩短。

北京协和医院老年医学科副主任康琳在接受记者采访时介绍，肌少症是一种与年龄相关的老年综合征，常表现为肌肉减少和松弛，体重、抵抗力下降，出现行走、坐立等功能障碍。康琳表示，人体肌肉量通常在25岁达到高峰，此后每年下降1%至2%，肌肉功能下降可能始于35岁，50岁后开始加速，60岁后进展加剧，年龄越高，肌肉量和肌肉功能下降风险越大。

“心肺决定生命长度，肌肉决定生命宽度。肌肉在维持姿态、运动和平衡等方面具有重要作用。”康琳说，全身肌肉的缩减会导致日常活动能力下降，增加跌倒风险，造成脑部受伤、骨折等严重外伤，降低机体免疫功能，增加感染风险，严重者甚至会引发心脏和肺功能衰竭，最终导致老人寿命缩短。

引发肌少症的危险因素较多，主要包括以下4个方面。1. 增龄。人体骨骼肌到了一定年龄就开始衰老，数量和质量都会下降，如果肌肉储备不足，就会引发肌少症。2. 慢性消耗性疾病。慢性支气管炎、内分泌疾病、慢性肾病等都会加速肌肉的分解代谢，导致肌肉减少。3. 不良生活方式。长期卧床、久坐不动的老人活动量过少，肌肉流失速度会加快。长期酗酒、吸烟等也会导致肌肉萎缩。4. 营养不良。有的老人担心胆固醇升高，不敢吃肉蛋奶，可能使能量、蛋白质摄入不足，出现营养不良，导致肌肉萎缩。

康琳表示，原发性肌少症只与年龄相关，继发性肌少症多与疾病、运动和营养等因素有关，前者无法避免，不过可采取适当措施延缓继发性肌少症的发生。

运动。老人可以将抗阻运动作为主要运动方式，根据自身体重选择相对安全的重量，用弹力带、绑腿沙袋、哑铃等工具进行力量训练，每次30至60分钟，每周2至3次。

饮食。每天均衡摄入蔬菜、水果、豆类、坚果，每周至少吃2次鱼类或海鲜，适量食用家禽、鸡蛋、奶制品等。食物最好均衡分配到一日三餐中，避免大量集中摄入。

此外，老人还应尽早改变不良生活方式，保持健康心理状态，积极治疗与肌少症相关的基础疾病。

（据《生命时报》）



容易被忽视的“第四高”

随着秋季来临，不少地方流行“吃炖肉、贴秋膘”，专家提醒，摄入过多肉类会增加患高尿酸血症的风险，特别是很多人原本就尿酸偏高，更要注意均衡饮食，不能盲目“进补”。

高尿酸血症，是指血液中尿酸水平超过正常范围的一种代谢性疾病。

从事销售工作的李先生平时应酬较多，常常在外喝啤酒、吃海鲜和烧烤。最近一段时间，他感觉自己的关节时不时会有些疼痛，尤其是大脚趾关节，偶尔还会红肿和触痛。到医院一查才发现，血液中的尿酸水平达到510微摩尔/升，超过了420微摩尔/升的正常范围，被诊断为高尿酸血症。

“尿酸是身体代谢嘌呤时产生的一种废物，嘌呤存在于许多食物中，比如红肉、海鲜等，我们的身体也会制造一些嘌呤。”山西省人民医院肾内科主任周晓霜说，正常情况下，尿酸会通过肾脏过滤后，随尿液排出体外，但当尿酸生成过多或排出不足时，血液中的尿酸水平就会升高。

近年来，随着生活方式和饮食习惯的改变，高尿酸血症的患病率呈现上升趋势。根据《中国高尿酸血症相关疾病诊疗多学科专家共识（2023年版）》，我国高尿酸血症患病率逐年增高，已成为仅次于糖尿病的第二大代谢性疾病，且呈年轻化趋势；2018年至2019年中国慢性病及危险因素监测数据表明，我国成人居民高尿酸血症患病率为14%，男性与女性患病率分别为24.5%和3.6%。

东南大学附属中大医院内分泌科副主任殷汉告诉记者，由于高尿酸血症和痛风患者日益增多，医院开设了专病门诊。“过去来就诊的高尿酸血症患者多数是中老年人，但现在60%以上是20至40岁的青壮年。”殷汉说。

“越来越多的青少年也出现在诊室里。”周晓霜说，刚刚过去的暑假就接诊了不少十几岁的孩子，十八九岁的居多，年龄最小的只有14岁。

胡乱“贴秋膘” 当心“第四高”

“秋风到，贴秋膘。”暑去秋来，不少地方流行“贴秋膘”的习俗，要多吃点肉，把夏天掉的“膘”补回来。但专家提醒，盲目进补、大吃大喝可能会引发高尿酸血症。

近年来，高尿酸血症的患病率明显超高，被称为继高血压、高血脂、高血糖“三高”之后的“第四高”。什么是高尿酸血症？哪些人群易患高尿酸血症？如何预防？记者就此采访了相关专家。

“吃”出来的病？

周晓霜介绍，很多被诊断为高尿酸血症的患者，一问起饮食，都是经常喝啤酒、点外卖、吃火锅、大鱼大肉；一些年纪小的患者习惯喝饮料，从小把饮料当水喝。

“高嘌呤食物的摄入，如红肉、海鲜和啤酒，会增加体内尿酸的生成，导致血尿酸水平升高，而含糖饮料不仅会让身体产生更多尿酸，还会干扰代谢，影响尿酸的排泄。”他说。

除了饮食，其他一些不健康生活方式也是导致高尿酸血症的重要原因。

殷汉举例说，他的患者中有不少是IT从业者，像这样的人群工作压力大、生活不规律，经常久坐、熬夜，而且运动少、喝水少，也不注意控制体重，容易被高尿酸血症“找上门”。

此外，高尿酸血症的发生还与遗传、性别、年龄、肥胖状况、药物使用等多因素相关。

专家表示，一些人可能因为遗传原因患有较高的尿酸水平；男性比女性患病率更高；随着年龄增长，高尿酸血症的发病率可能会增加；肥胖会增加尿酸的生成，并且可能会减少尿酸的排泄；某些药物，如利尿剂、阿司匹林、某些降压药等，可能会影响尿酸的排泄，导致高尿酸血症。

“有高尿酸血症或痛风家族史人群，久坐、高嘌呤高脂饮食等不良生活方式人群，肥胖人群、代谢异常疾病患者、心脑血管疾病以及慢性肾脏病患者，都属于高尿酸血症的高危人群，应当予以高度关注。”周晓霜说。

危害不止“痛痛痛”

很多人将高尿酸血症与痛风划等号，但实际上，痛风只是高尿酸血症的“冰山一角”。

专家指出，血液中尿酸水平超过正常值时，尿酸盐会在血液中结晶析出，沉积在关节，导致痛风。尿酸盐结晶还会沉积在骨骼、肾脏、血管等不同部位，产生不同的临床表现，因此长期的高尿酸血症还会增加心血管疾病、2型糖尿病、肾脏疾病等多种疾病的发病风险。

预防和治疗高尿酸血症的关键在于控制血尿酸水平。周晓霜建议，高尿酸血症患者和高危人群要减少高嘌呤食物的摄入，多吃新鲜蔬菜和水果，多喝水，限制含糖饮料和酒精；同时保持健康规律的生活方式，适量运动、避免熬夜、做好体

重管理。殷汉表示，高尿酸血症可以分为无症状阶段和有症状阶段，很多高尿酸血症患者可能长期无症状，从而疏忽了对疾病的干预，直到关节疼痛了才来就诊，就耽误了早期治疗的时机。事实上，如果体检发现尿酸水平过高，即便没有出现痛风等症状，也应当及时干预治疗。

受访专家还提到，一些患者缺乏科学治疗的意识，疼痛发作时就吃消炎药或输液止痛，疼痛缓解后就一切照常，不去规范治疗，导致病情加重；还有一些患者在服用降尿酸药过程中不遵医嘱，疼就吃、不疼就不吃，都会影响治疗效果，高尿酸血症患者应当定期就诊，遵医嘱科学治疗。（新华社太原9月8日电）

餐后半小时保健注意啥？

一日三餐是身体机能正常运转的基础，每顿餐后半小时的保健尤为关键。

早餐后半小时

吃点水果。早餐后吃猕猴桃、柚子和草莓，可以提神醒脑，保证一上午的工作效率。

按摩膝盖。从中医学上讲，7时至9时主胃经，胃经在中医经络里被称为“长寿经”。饭后20分钟左右，用手反复摩擦膝关节，可以使胃经通畅。

敲打小腿外侧。早餐后敲打小腿外侧5分钟，有助于延年益寿。

不宜急于锻炼。吃过早餐后，最好不要马上运动，不然很容易引起消化不良。

午餐后半小时

打个盹。中午打盹可缓解压力、提高记忆力。

做放松。伸懒腰、踮脚尖、做做深呼吸，可提神醒脑。

不宜喝浓茶。饭后喝浓茶，会影响蛋白质吸收，引发缺铁性贫血。

晚餐后半小时

做点家务。既可活动身体，又不会对消化系统造成负担。

拍打经络。帮助消化、强身健体。

不宜急于洗澡和泡脚。晚餐后急于洗澡和泡脚会让体表血流量增加，胃肠道的血流量则会相应减少，从而使肠胃消化功能减弱。

（据《北方新报》《燕赵老年报》）

痛风年轻化 防治有妙招

尿酸高、脚趾疼痛、关节红肿……这些都是痛风的症状。医生提醒，越来越多年轻人患上了痛风，科学防治痛风要均衡饮食，避免过度饮酒，少吃海鲜、动物内脏等高嘌呤食物，合理控制尿酸。

“年轻人发生痛风，除了遗传因素，还和饮食习惯密切相关。”中南大学湘雅医院肾内科主任许辉教授介绍，痛风是一种常见的代谢性疾病，以高尿酸血症和尿酸盐晶体的沉淀和组织沉积为特征。当人体长期摄入高嘌呤、高脂肪食物、过度饮酒，体内的尿酸水平长期高于正常值，可能导致高尿酸血症，对关节造成损伤、引发炎症，进而诱发痛风。

“近期，医院接诊了不少患上痛风的年轻学生，其中有些学生出现了足部剧烈疼痛、关节肿痛等症状。”中南大学湘雅三医院风湿病科副主任王建文告诉记者，痛风常在晚上发作，患者会出现关节红肿、剧烈疼痛等症状，严重影响睡眠。痛风患者如果不及治疗，可能会损伤关节、累及肾脏等器官。所以痛风患者要重点关注尿酸，一旦出现尿酸升高要及时就医治疗；痛风患者在药物进行治疗时要在医生指导下合理用药，不可擅自停药。

许辉教授建议，患者要均衡饮食，尽量食用低嘌呤的食物，如牛奶、水果、大米、玉米及蔬菜。避免进食过多高嘌呤食物，如海鲜、动物内脏；避免进食过多高脂肪食物，控制食盐摄入量，不要过多食用腌菜等；每天保证饮水2000毫升到2500毫升左右，避免过度饮酒，尤其是不要过度饮用啤酒，避免过多饮用甜饮料，如奶茶、果汁、可乐；规律作息，不要长时间熬夜，以免免疫力下降，诱发痛风发生。（据新华社）

老人严防六个“易跌时刻”

跌倒会导致骨折、脑出血等严重后果，还会带来极大的心理创伤。老人及家属尤其应警惕以下六个高危时刻，防患于未然。

接电话。研究表明，在卧室摔倒的老人，八成以上是因为着急去接电话。建议老人把座机或手机放在容易拿取的地方；不要选择过于尖锐、急促的铃声；有意识地培养慢起、慢站、慢走接听电话的习惯。

起夜时。超半数老年骨折患者是起夜时摔伤的，究其原因，一是光线昏暗、家具摆放不当；二是老人机体功能处于半睡眠状态，反应迟缓。建议老人装一个小夜灯，清除过道堆积的杂物，在卫生间放置防滑垫并安装扶手。平衡能力较差、服用助眠药物的老人，建议在床边放置一个马桶椅，降低往返卫生间途中跌倒的风险。

洗澡时。老人平衡能力差，如果浴室地面湿滑，就很容易摔倒。建议老人用洗澡椅坐着洗，既省力，又不用担心摔倒；浴室地面应使用防滑地砖；铺设防滑垫、安装扶手，以便老人保持平衡。

服药后。老人服用某些药物后，血压、视觉功能等会受影响，导致跌倒风险增加。一般来说，服药30分钟后1小时是跌倒的高风险期，建议老人在此期间尽量减少活动。

等公交。等公交车需要长时间站立，很多老人体力较差、关节不灵活，公交车到站后，拥挤的人群会突然快速移动，极易引发老人摔倒。建议老人外出时，拿一个折叠拐杖，隔段时间就活动一下关节；公交进站后不要急于上车，保护好自身安全。

乘扶梯。老人可能因为肢体不协调，乘扶梯时未掌握好节奏，导致摔倒。建议老人乘坐扶梯时抓紧扶手，双脚分开站立，让重心更稳定；去超市购物时，尽量不推着购物车乘扶梯；腿脚不便时最好使用直梯。

此外，冬季天冷路滑，老人穿得多，活动不便；戴着围巾、帽子，视野受限，不能及时观察路况，跌倒风险较高，应格外警惕。无论什么时候，都建议老人外出时携带手机和个人应急信息卡，一旦跌倒，可通过手机及时求救，同时方便施救者联系家属。（据《生命时报》）