

“挺胸抬头”真不是最健康坐姿， 这样坐才最健康！

在孩童时期，经常会听到家长在我们学习时统一的口号“抬头挺胸，驼背以后怎么办”，要我们“端正坐姿，抬头挺胸”。但是抬头挺胸其实不是最健康的坐姿。

A 抬头挺胸不是最健康的坐姿

脊柱的生理曲度是凸凹结合的，颈椎和腰椎是向前的生理前凸，胸椎和骶尾椎是向后的生理后凸。当我们用力地抬头挺胸时，会加大颈椎的前凸曲度，颈椎承受的负荷增加。

胸椎原本后凸的曲度被人为地用力挺直，加大胸椎负荷的同时，因为脊柱的一体化特性，腰椎也会代偿性的前凸角度变大，增加腰椎间盘的压力。

这样整个脊柱都会处在一个错误的力线上，相关的椎间盘、韧带、肌肉都会出现疼痛和慢性病变。过度的挺胸也会使我们的肋骨外翻，影响我们呼吸的辅助肌群——肋间外肌和肋间内肌的收缩，进而影响我们的呼吸功能。

更何况，“抬头挺胸”需要更多的肌肉参与，主观发力才能维持，很容易就肌肉疲劳了，而且在坐着时用力地抬头挺胸还会觉得腰痛。所以，我们选择一个使脊柱曲度得到最自然延展的姿势是最科学、健康的。

B 怎样坐更健康？

1. 选择椅子

首先，要选择一把合适的座椅。座椅的高度应使你的双脚能够平稳地放在地面上，大腿与地面平行。

座椅的靠背最好具有一定的倾斜度和弧度，能够贴合人体腰部的自然生理曲度并为腰部提供良好的支撑。研究表明使用靠背可以减少脊柱和脊柱旁肌肉组织的压力，110°-130°的倾斜角可降低椎间盘压力，并显示脊柱肌肉的肌肉活动最少。

2. 保持脊柱的自然伸展

坐位时，我们与椅子的唯一接触面是我们的骨盆，它也起到“地基”的作用，骨盆如果位置不好的话，我们的脊柱就没有办法得到有效的伸展。最正确的骨盆位置就是使坐位时我们的身体重量都作用在双侧的坐骨结节上，在结节的顶端有滑囊，滑囊分泌液体减少组织间的摩擦和压力。

怎么定位坐骨结节呢？当我们坐位时，摸到臀部下方的一个骨性突起就是坐骨结节。千万不要“葛优躺”，把压力放在尾椎骨上，那样我们的骨盆后倾，腰椎曲度变直，严重的会导致腰椎间盘突出。最好是双侧对称承重，不要跷二郎腿或者身体偏向一侧。这样容易骨盆侧翻，引起脊柱侧弯。

臀部和背部都应该得到椅子的有效支撑。腰部不要悬空，背部要挺直，但不要过度僵硬，可以微微向后倾斜，使腰椎和胸椎保持自然的曲度。微微收腹，以保持我们前后的肌肉平衡，也会使我们的骨盆更加稳定。

双肩放松，自然下垂，不要耸肩或内旋肩关节(含胸)。颈部保持自然伸直，不要过度低头或仰头，下颌回缩，有一种头顶向上延伸的感觉。眼睛平视前方，电脑屏幕应与视线平齐并且与人的距离符合视力的焦距，避免用眼疲劳时，身体不自觉地前倾或者

后仰调节焦距。

手臂自然放在座椅扶手或桌面上，肘部呈90度弯曲。手部放松，不要过度用力握鼠标或键盘。如果需要长时间使用鼠标或键盘，可以使用手腕垫来减轻手腕的压力避免鼠标手。

有节律地进行腹式呼吸，有利于放松我们的颈部和肋间的呼吸肌群。

3. 动静结合，运动有道

即使保持了最健康的坐姿，也不能长时间久坐不动。长时间坐着可能引发腰椎病和颈椎病、关节僵硬和肌肉退化、增加心脏病和高血压的风险等很多危害健康的疾病。建议坐位时间不超过30分钟，就起身活动一下，可以做一些体操、颈椎操等。也可以站起来走动一下或者原地踏步，促进血液循环，预防久坐带来的各种健康问题。

据《北京日报》

戒烟能让 心血管风险减半

在2024年欧洲心脏病学会年会上发表的一项研究中，来自法国比沙-克劳德·伯纳德医院的研究人员发现，稳定型冠状动脉疾病患者在确诊后的任何时间点戒烟，都能将发生重大心血管事件的风险降低近50%。相比之下，只减少吸烟量的患者在心血管风险方面的变化微乎其微。

国际稳定型冠状动脉疾病患者的长期前瞻性观察研究评估了吸烟状况对冠状动脉疾病患者心血管事件的影响。该研究登记了32378名冠状动脉疾病患者，并分析了他们在5年随访期间发生的主要不良心血管事件(MACE)，包括心血管死亡或心肌梗死的情况。

研究显示患者在被诊断出冠状动脉疾病后平均6.5年被纳入研究：纳入时，13366名(41.3%)从未吸过烟，14973名(46.2%)曾经吸过烟，4039名(12.5%)当前还在吸烟。在曾经吸过烟的人中，有72.8%的人在冠状动脉疾病确诊后的一年内戒烟，有27.2%的人在后续年份中戒烟。研究人员表示，确诊后的第一年是戒烟的关键窗口期。

结果表明，在冠状动脉疾病确诊后戒烟的患者，无论他们在何时戒烟，其心血管状况均显著改善，MACE的风险降低了44%。而减少吸烟的吸烟者，与未改变吸烟习惯的吸烟者相比，MACE的风险并未显著改变。冠状动脉疾病确诊后，每多一年持续吸烟，MACE的风险就会增加8%。

不过，尽管与吸烟者相比，戒烟者的MACE风险迅速显著降低，但即使戒烟多年，他们的心血管风险也无法达到从未吸烟者的水平。

据《科技日报》

秋季传染病多发，如何做好防护？

立秋过后，气温逐渐下降，天气干燥，各种秋季高发疾病尤其是传染性疾病预防开始活跃。如何有效预防秋季传染病？记者采访了天津医科大学总医院呼吸与危重症医学科主任医师赵海燕。

赵海燕介绍，常见的秋季传染病有呼吸系统传染病如流感、水痘、肺炎等，消化道传染病如病毒性腹泻、手足口病等，以及急性出血性结膜炎(红眼病)等。老年人和青少年儿童抵抗力较弱，需要格外防范，可以从以下几方面着手：

注意个人卫生：

养成勤洗手的良好习惯，特别是饭前便后、咳嗽或打喷嚏后以及接触公共物品后，使用肥皂和流动水彻底清洗双手，减少病毒和细菌的传播。定期清洁居住环境，特别是经常接触的物品表面，如门把手、桌面、手机等。保持室内空气流通，经常开窗通风。衣物和被褥

要经常换洗，并在阳光下晾晒，以杀灭潜在的病原体。尽量减少触摸眼睛、鼻子和嘴巴的次数，这些部位是病毒和细菌进入身体的主要途径。

合理饮食与休息：

秋季天气干燥，应多喝水，多吃富含维生素C和蛋白质的食物，如新鲜蔬菜水果、全谷类和瘦肉，这些食物有助于增强身体免疫力，抵抗疾病的侵袭。保证充足的睡眠时间，每晚应睡7-9小时，充足睡眠有助于身体恢复和增强免疫力，降低感染风险。

加强体育锻炼：

选择适合的运动方式，如散步、慢跑、太极拳等。适量的体育锻炼有助于提高身体抵抗力，减少疾病发生。

及时接种疫苗：

卫生部门建议，要及时接种流感、肺炎等秋季常见传染病的疫苗。

避免前往人群密集场所：

尽量避免前往人多拥挤、通风不良

的公共场所，如商场、超市、电影院等。如果必须前往，应佩戴口罩并尽量缩短停留时间。

注意气候变化：

秋季气候多变，应及时增减衣物以适应气温变化，避免受凉感冒，因为感冒是许多传染病的诱因之一。

做好个人健康监测：

密切关注身体状况，如有发热、咳嗽、乏力等症状，应及时就医并告知医生自己的旅行史和接触史。

加强健康教育：

通过各种渠道了解秋季传染病的预防知识，提高自我防护意识。同时，向家人、朋友和同事传播相关知识，共同做好传染病的预防工作，注意关注卫生部门或疾控中心的公告。

做好以上几方面，可以有效降低秋季传染病的感染风险，保护自己和家人的健康。

据人民网

运动不合理，小心痛风急性发作！

对于痛风或高尿酸血症患者来说，适当的运动是非常重要的，不仅可以帮助降低尿酸水平，还有利于体重、血糖、血脂等指标的控制，进而提高生活质量。天津医科大学朱宪彝纪念医院痛风科提示，有些患者急于求成，过度运动促使尿酸增加，反而诱发了痛风急性发作。痛风和高尿酸血症患者掌握以下原则让运动更加安全。

个性化原则。进行运动时应考虑

自身状况、兴趣爱好、运动条件、经济能力等客观因素，结合医生建议，选择适合自己的运动方式和运动量。

适宜负荷原则。建议选择低强度的有氧运动，如散步、快走、游泳、太极拳等。同时，伴有高血压、高血脂、肥胖及糖尿病等合并疾病的患者，宜适当延长运动时间，但应注意防止疲劳出现。

循序渐进原则。运动负荷要由小

到大，逐渐增加；动作由简单到复杂，由易到难；休息次数由多到少、休息时间由长到短；动作重复次数由少到多。

适度调整原则。痛风患者病情会受天气、饮食、用药、作息时间等影响，容易反复。因此运动量要适当调整。

重视“健心”原则。通过运动保持心情愉快，减轻压力。避免精神刺激诱发痛风发作。

据《今晚报》