

久坐族你需要一把舒适的座椅

小王最近工作忙,这两天他觉得腰酸背痛,都快直不起腰了……多数人办公时都需要坐着,经常对着电脑,一坐就是一天。甚至越来越多的人发现,自己每天坐着的时间已经超过了躺着的时间。今天,就请康复医学科专家来讲讲,如何“坐着说话也不腰疼”。

坐姿让腰的压力山大

人坐着的时候,上半身的重量都集中在腰部,导致腰椎间盘承受的压力至少是站立位的150%。久坐伤腰是不争的事实。

所以,我们一方面要尽可能地争取不连续久坐,另一方面也要学会在不得不久坐的时候运用一些技巧,尽量减少对脊柱的伤害。

如何久坐也能尽量保持骨骼健康呢?首先要选一把“优秀”的椅子。一把合适的椅子,应该有椅背、有扶手、有轮子。如果不得不久坐,还应注意保持正确的坐姿。

“内外兼修”的椅背

椅背可以有效承担一部分身体负荷。

好的椅背要兼具“外在美”与“内在美”。“外在美”指的是椅背要有向前的弧度,呈现优雅的曲线美,与同样有优美弧度的人体腰椎相契合。“内在美”则是指椅背的软硬度要适中,因为腰椎间盘内的压力随着坐位角度的不同而变化,当坐位角度在95度至105度且局部有支撑时,间盘内压力最小,自然也最舒服。

“照顾感受”的扶手

扶手和椅背的功能相似,也可以有效分担一部分负荷。

扶手应该有合适的高度,最好能够让上肢放松地搭在上面,而不会因为过高或者过低而牵拉到颈肩部或者胸背、腰背部的肌肉和筋膜等软组织。我们坐位办公时,很多时候并不需要扶手,可以选择能够收纳的扶手。

“随心而转”的轮子

在坐位办公的时候,可能需要随时转身取资料或与人交流,轮子在这个时候就发挥了作用。在没有轮子的情况下,人们很容易因为转身对腰椎产生剪切应力。而有了轮子,这个动作就安全多了。

敲黑板

桌椅和屏幕的适配很重要

在日常工作和生活中,想要靠“自觉”保持良好的坐姿是不现实的。很多人在开始工作的时候都能坐得很标准,但是一段时间之后,好姿势就不由自主地“垮掉了”。

因此,在坐位办公的时候,桌子—椅子—电脑屏幕的适配很重要。电脑屏幕中心要基本与视线齐平;椅子要能够塞到桌子下面,使得人体处于坐位时身体前方距离桌缘有一拳的距离。

只有把环境调整好,把我们“限制”在好位置上,才能让人在坐位时不由自主地保持住好的姿势。为了调整好的坐位办公环境,电脑架、无线鼠标、键盘、腰枕等都可以列入你的购物清单。

杨延砚



大热天得小心“情绪中暑”



又是一年高温来袭,你有没有发现一向兢兢业业的自己好像变了个人,脾气明显暴躁,即使在工作岗位上也毫无生气,工作效率明显下降。这是怎么了?医生来解答,你的情绪很可能“中暑”了。

夏日高温成人会有情绪问题

“情绪中暑”听着新奇,实际上它是生活中一种很常见的心理现象,而非一类特定的疾病。正常人群中大约20%的人会出现该现象。它的主要表现是情绪波动起伏明显及轻微躯体不适,例如胸闷、心跳加快等。

其诱因之一是高温。高温不仅会导致人

的食欲减退,摄入的营养不均衡,人体还会因出汗增多、水分大量流失,导致电解质失衡,从而使大脑中神经递质发生改变,影响大脑神经活动。此外,蚊虫肆虐也会在一定程度上影响人们的睡眠质量,同样也是“情绪中暑”的帮凶。

老人“情绪中暑”可诱发心血管病

在中医理论里,对于“情绪中暑”也有自己的解释。

一方面天气多暑湿热,人体易受自然界暑湿之邪的侵袭,暑湿之邪日久生热,暑湿三邪相互交织,会阻滞身体“气”的运行使患者出现胸闷心烦、脾气暴躁;另一方面气温升高出汗增多,中医讲“汗为心之液”,汗出过多会伤及心阴使得心火亢盛,《黄帝内经》讲“心

主神明”,亢盛的心火扰乱心神也会使大家的心情波动变大。

“情绪中暑”的人群容易情绪不稳定,行为更容易过激,容易冲动行事。同时,“情绪中暑”还会对我们的身体产生一定的影响。对于老年人和心脏病患者,高温及情绪波动容易导致心跳加快、血压升高,增加心脑血管疾病发作的风险。



试试这四招儿 让你安然度夏

静心养生

天气炎热更要保持心境平和以调养心神。可以适当进行冥想,想象一些让自己放松的景观和物品,也可以听一些能够放松心情的音乐。

适当运动

适当的体育锻炼可以改善心肺功能,促进血液循环和消化功能。此外运动可以刺激相应区域大脑皮层兴奋,抑制其他区域的活动,使我们忘记不愉快的事情,心情愉悦起来。

合理饮食

脾胃运化功能减弱,此时应尽量饮食清淡,避免辛辣油腻的食物,防止上火。同时也应少食生冷,一方面寒凉食物会伤及脾胃;另一方面室内使用空调后温度较低而外界温度较高,进入房间内的寒湿之邪容易由疏松的腠理进入体内,若此时再贪凉饮冷容易导致进入体内的邪气从寒化,为身体埋下隐患。温度较高,人体代谢增强,此时应当适当补充营养,以抵抗炎热天气带来的影响。

充足睡眠

情绪与睡眠息息相关,睡眠不足不但会导致认知功能下降,更会使人心情急躁。因此我们要保证规律的作息,尽量不要时而早睡时而晚睡。

对于什么时候睡觉,《黄帝内经》中有“夜卧早起,无厌于日”的描述,就是说我们应适当的晚睡早起。但晚睡最好也不要晚于11时,因为从晚上11时开始,肺脏气血开始回流,并储存精气。因此夜间11时之前睡觉有利于积蓄精气,调和阴阳,也有利于情绪稳定。

来源:光明网

按摩+药膳给情绪消消暑

按摩劳宫穴

简便的取穴方法是握拳屈指时中指指尖处,即为劳宫穴。劳宫穴既有清心除烦的功效,又可以治疗中暑。日常生活中我们可以用左手按压右手劳宫穴,持续两分钟,对侧用相同的方法再次持续两分钟。

照方配药膳

日常生活中可以多吃百合、莲子等具有宁心安神功效的药食同源的食物,也可以自制荷菊饮,即干薄荷8克、白菊花12克,既可用沸水300毫升冲泡,加盖闷10分钟每日一次,也可日常代茶饮。大家可以在原谱的基础上根据自身情况酌情进行加减。

如感觉口干舌燥的人群可以加入少许麦冬、玉竹、芦根一类可以滋阴的药物;出现小便黄、口腔溃疡的人群则可加入少许莲子心、淡竹叶等等。