

# 久坐久站都伤背 教你如何不背痛

背痛太常见了。调查显示,6500万美国人近期发作过背痛,8%的成年人因腰酸背痛而影响了工作和生活。正在痛也好,没痛过也好,将来的危险还要在日常点滴中避免。

## 你,睡对了吗?

既然我们1/3的生命都会被睡过去,那就请正确地睡吧!华盛顿“平衡健身中心”的治疗师波利夫卡说:“选择合适的床垫和睡姿来支撑你的后背是防止背痛的关键。若支撑系统不到位,你的后背就有受伤的危险。”

怎么睡才算对呢?

1.选对床垫。不要想那绵软的羽绒床垫是多么的舒服,永远是硬床垫对你的后背更仁慈。波利夫卡说:“能让消费者选择软硬程度的床垫更好,因为每个人的身体结构和大小各不相同,还是要选适合自己的。”

2.时常检查你的床。如果你每天早上起来的时候都觉得僵硬酸痛,那么回忆一下:上次换床垫是什么时候,“就好比旧跑鞋一样,你把所有的压力都给了床垫,久而久之,海绵都变形了。”波利夫卡解释说。每两年我们就应当把床垫翻过来用,并查看有没有凹陷、坑洞、磨损、撕破或断裂。如果床垫上已经有地方按下去以后弹不回来了,那就该换新的了。“消费者报告”建议40岁以上的人每5-7年更换一次床垫。

3.聪明的睡姿。再没有什么比趴着睡觉更糟糕的了。波利夫卡说:“趴着的时候,你的脖子被迫扭向一边——你总不能脸朝下吧——这让你的关节承受了极大的压力。”即使平躺或侧睡,也要充分利用枕头的支撑功能。如果侧睡,就把U形全身枕夹在膝盖间,它可以支撑身体重量,并帮助手臂摆放得更舒适。平躺睡觉时则应当将一个枕头放在膝盖下。

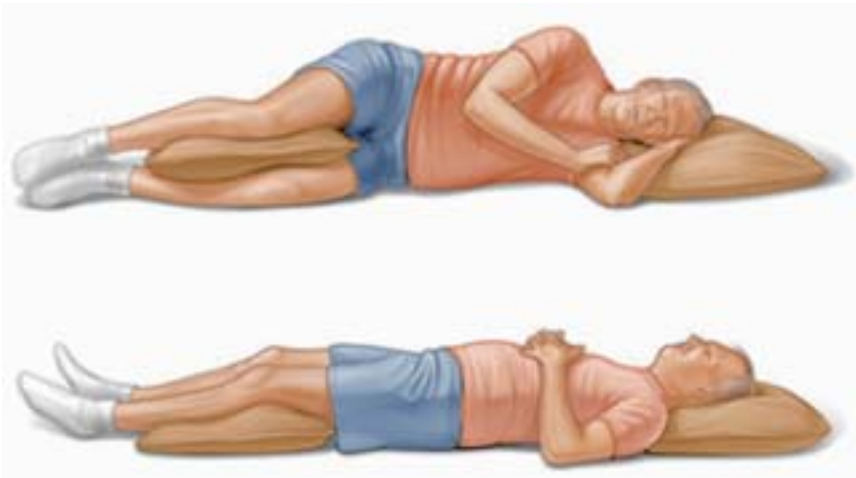
睡觉时可用枕头垫在膝盖处。

4.适当地赖床。闹钟一响,你是立刻从床上蹦起,还是不情不愿地蹭下去?都错!你应当先在床上伸展一下,待全身都清醒了再下床,以免身体受伤。

## 开车,也要关心背

如今越来越多的人每天开车上下班,节假日还要四处旅行。遥远的路途和堵车就像家常便饭,大大拉长了人们坐在方向盘后的时间,使腰背痛有了可乘之机。那么,有什么办法避免呢?

1.选对车。如果你在家用旅行车和厢式旅行车之间踌躇,或是在跑车和轿车中犹豫的话,记住:车越大,对你的后背越好。“大为调节座椅留有不少余地,你坐得越直,膝盖越能和臀部保持水平,或低于臀部,后背就会



## 随着年龄的增长,我们总会遭受背痛。怎样才能防止背痛呢?先瞧瞧自己床垫选对了没有吧。

越舒服。”波利夫卡解释说:“因为膝盖与臀部平行,或者稍低时对腰椎的压力最小。”但也不要吧座位推得太靠后,否则你不得不耸肩伸脖子,前倾着去够方向盘。

2.利用靠枕。很多人买了爱车后就冲到店里去买靠枕,结果很快发现它们满足不了自己的需求。“告诉大家一个小窍门:先用毛巾卷和家里的小枕头试试位置。”波利夫卡说:“有人需要把枕头放得高一些,支撑肩部;而有人需要把枕头垫在腰椎处。弄清楚自己的需要再掏钱。”如果旅程漫长,需要大约每隔一小时停车休息,站起来,舒展一下身体。

## “坐家”的自我保护

成日坐在办公室里的人们,两眼盯着屏幕,一手握着电话,一手点着鼠标——上半身忙得不亦乐乎,下半身却一动不动。长期如此,怎能不肌肉僵硬,腰酸背痛?

美国阿拉巴马州“冠军运动医学中心”的副主席奈斯勒说:“久坐比久站更伤背。因为站着的时候,腿部担当了压力吸收器。而一坐下,全部重量都压在脊柱上了。许多人喜欢采取弯腰驼背的坐姿,这极大地增加了脊柱的压力。”那么正确的办公室姿势是什么样的呢?

1.将电脑摆在合适的位置。当你坐好时,屏幕应该与视线平行。这样你就不用仰头或者低头了。

2.坐正。“我们没必要花重金买个完美无

缺的符合人体工程学的椅子”,奈斯勒说:“再炫的椅子也比不上好习惯。”平常用一把有腰部支撑功能的椅子就够了。如果现在你的膝盖呈90度,脊柱处于直立状态,那说明你的坐姿很正确。

3.使用脚垫。“把你的前脚掌垫起来,这会让更多重量分布到尾骨上,减轻脊柱的负担。”波利夫卡说。另外,给自己定个闹钟,每隔45-50分钟就站起来走走,伸个懒腰。等你再坐回椅子上时,确保姿势正确——别向前趴,也别向后倒。

## “站将”的自我保护

要求长时间站立的工作有另一套防止背痛的方法。每天站在收银台后也好,教室的讲台前也好——最重要的是要选择正确的鞋子。“一定要有合适的缓冲鞋垫。”波利夫卡说:“不要穿完全平底鞋,比如匡威帆布鞋或是船鞋。有缓冲功能的鞋垫能化解来自坚硬地面的作用力。”

还有,别忘了在身边放一个脚凳。你可以把一只脚放上去,暂时减轻半边身体的压力,过会儿再换另一边。

## 你的“捡举”危险么?

我们平常总少不了要弯腰去捡或是举起什么东西,比如找文件、拖地、搬家等等。可你知道么,即使是捡根火柴,你后背所承受的受伤风险,也和搬沙发差不多。“人们弯腰捡硬

币时那种背部失衡的姿势,真是随处可见。”奈斯勒说。“有一次我去看医生,接待处的姑娘正在下面的柜子里翻找病历。看她使劲弯着腰,撅着屁股的样子,我真替她捏一把冷汗。”波利夫卡回忆。

保健医师提出了三种不同的健康“捡举”法:

1.蹲举式——适用于一般重物。首先,靠近你要举的物体,两脚分开与肩同宽。然后蹲下,将手臂环绕目标物体,再利用腿部力量站起。“不管面前是个小宝宝还是个大木头箱子,第一要务就是靠近它,用你的躯干稳固重心。”奈斯勒说。

2.高尔夫手式——适用于小物件。若是拾个硬币捡根笔还要全蹲下去,那真堪比牛刀杀鸡了。你大可以先把重心移至一条腿上,用另外一侧的手扶着桌椅或其他不摇晃的物体。然后从臀部弯曲身体,非承重的腿可以在身后抬起,以这个姿势去捡你的金元宝、太空笔吧。

3.起重机制——适用于用蹲举式无法举起的重物,比如后备箱里的大西瓜,婴儿车里的小朋友。首先,膝盖分开与肩同宽,尽可能靠近目标;然后,下蹲,腰往前弯,屁股向后撅;接着,一边举起目标物一边将其拉近身体。放下重物的时候要要点相同。

## 居家护背须知

“有些东西,你是真举不起来。”波利夫卡说:“要有自知之明。”如果你已经采取了完美的举姿但还是感到腰背或关节痛,那就别逞能了,找个人来帮你。要是经常挪动重物的话,买个手推车是个不错的主意。

一些工具可以在家中常备。比如,擦地板时垫在膝盖下的垫子,扫天花板或刷油漆时手柄可伸长的扫帚、滚筒刷,甚至是个小梯子——都可免去你又踮脚又伸手的。波利夫卡强调:“务必记住:移动任何物体之前都要尽量先靠近它。先用折梯或是梯凳帮你靠近高处的大箱子,拿稳了,再取下来。”

据《果壳网》



起重机制“捡举”。

# 眼皮跳真的有什么预兆吗?

## 眼皮为什么会跳呢?

如果掌管眼睑肌肉的神经受到了过度刺激,就会指挥肌肉反复收缩,让眼皮连续活动。

上海同济医院神经内科的靳令经医生告诉我们:组成眼睑的肌肉中有一种叫做眼轮匝肌,它环绕着眼睛,就像一个扁扁的车轮。当它收缩时,眼睛就会关闭。两只眼睛的眼轮匝肌分别被两根“面神经”掌控着,这两根面神经又被大脑深处的“核团”掌控着。

平时,我们的眼睛一直在不停地眨,这样就可以把泪液刷到角膜和结膜上,从而营养和保护眼球表面的结构,只是人并不会有什么明显感觉。但如果掌管眼睑肌肉的神经受到了过度刺激,就会指挥肌肉反复收缩,让眼皮连续活动,我们就感觉眼皮好像在跳了。

有人会说,眼皮的跳有什么大不了?

的确,大多数的眼皮跳也确实不是什么大毛病,只是眼睛疲劳或者过度紧张罢了,稍微休息一下就会缓解了。

但如果你的眼皮总是不听话,每天都要跳上很多次,并且越来越频繁,持续了一个月都还不见好,无论你是休息、滴眼药水,还是热敷都没有任何作用。那么,别等了,赶快去医院看看吧。

## 什么病会引起眼皮跳?

能够引起眼皮跳的疾病,最常见的有两种,一种叫面肌痉挛,另一种叫眼睑痉挛。

眼皮偶尔跳跳,压根儿不用放在心上,可如果跳起来没完,那可能就真的有问题了。

小时候,常常听老人们说,治疗眼皮跳,有一个偏方,就是眼皮跳时,在上面贴个小纸片,这样就好了。这样做有用吗?出乎意料的是,在我们的调查中,竟然有超过10%的人觉

俗话说“左眼跳财,右眼跳灾”,有些人右眼皮跳的时候就担心坏事降临,左眼皮跳的时候就琢磨低头捡钱外加买彩票。结果显然是既没有大祸临头,也没有大发横财。那为什么眼皮会跳呢?并且它们很少会同时跳。那么,眼皮跳究竟是不是一种病呢?



得真的有用。

这种贴纸片的方法,应该是来源于“左眼跳财,右眼跳灾”的迷信说法。在右眼跳的时候贴上一个白色的纸片,就意味着“白跳”,这样就不会有所谓的灾难降临了。

如果要从医学上找理由,还真是没什么根据,但是如果你确实贴上个纸片马上管用,或者用手碰一下立刻就好了,真的需要怀疑是不是有什么其他的病了。

能够引起眼皮跳的疾病,最常见的有两种,一种叫面肌痉挛,另一种叫眼睑痉挛。这两种病听上去很像,实际上是完全不同的两种病。除此之外,梅杰综合征也同样会引起眼皮跳。梅杰综合征的早期也是双侧眼皮跳,跟眼睑痉挛几乎没办法鉴别,但是到了后期,大多数人会出现嘴巴不停地动,才会被诊断为梅杰综合征。医生们现在也只能靠这点来判断。

## 左右眼皮为啥很少同时跳?

## 左右两侧的神经很少同时被压迫

有人会问了,为什么我们通常都是一边的眼皮在跳,很少有两边同时跳的现象呢?这主要是面肌痉挛引起的。医学研究显

示,面肌痉挛最常见的原因就是面神经根部受血管压迫所致。我们左右两侧的面肌分别受两根面神经控制,而两根神经很少会同时都被压迫到,所以面肌痉挛往往是单侧发病,比如早期的时候是一侧眼皮跳,严重了之后不仅眼皮跳,同侧的嘴角也会跟着抽动,甚至有人会出现同侧的耳鸣、下巴抽动,但很少出现两边都跳的情况。

一些面瘫患者在恢复期也会出现面肌痉挛。面瘫是因为面神经本身发生了病变,如果神经的某个位置被卡断了,在恢复期时,脑子里会慢慢发出一些细小的神经重新去支配,但新生的神经还没有发育完善,就会导致面部的抽动。比如眼皮跳,比如嘴角向上抽动,比如嚼东西的时候眼睛不由自主地闭起来。

有些人害怕自己眼皮跳是不是和面瘫有关,其实大可不必担心。这类眼皮跳都发生在面瘫之后,不会出现在面瘫前,所以没面瘫史的人,眼皮跳就不必考虑这个原因了,但长期面肌痉挛的患者会出现轻度面瘫迹象。

## 眼皮跳有什么危害?

## “功能性盲”可能导致严重后果

很多人不把眼皮跳放在心上。有些人可

能已经持续跳了一年,直到出现了嘴角抽动才去看医生。如果是面肌痉挛,虽然不会有太严重的后果,但一只眼睛频繁抽动,读书看报等还是会有影响的。如果是眼睑痉挛,问题就比较严重了。

眼睑痉挛的症状除了眼皮跳,有时候还会表现为眼皮发紧发沉,睁眼睛比较费劲,甚至有时候看起来眼皮往下耷拉着。因为眼睑痉挛都是两侧的眼皮同时出毛病,严重时如果两只眼睛同时睁不开,问题就麻烦了。

有的病人一倒开水眼睛就睁不开了,有的病人一过马路眼睛就闭起来了,这种“功能性盲”很容易造成一些严重的后果。况且,病总是越到晚期越难治,眼睑痉挛严重时可能吃药已经控制不了了,需要长期注射肉毒毒素来控制。

所以提醒大家,有病赶紧治,早治早轻松。

此外,还有一种单眼跳,尤需防范脑血管病。所谓单眼跳,就是在眼球凸出的同时伴有与脉跳相一致的搏动,常有眼胀痛,视力下降等现象。患者常常误以为患了眼病,到眼科诊治。实际上,有时候是一种脑血管疾病——颈内动脉海绵窦的症状。

海绵窦位于眼睛后,脑中心,左右各一个。如果由于某种原因,如外伤、先天性缺陷等,造成动脉破裂,导致脉血直接流到静脉。由于动脉血直接流入静脉窦内,造成窦内压增高,使颅内静脉血液流至海绵窦受阻,造成眼球内血液淤滞,水肿、眼压增高、眼球凸出、球结膜水肿,并可有出血。

所以,如果眼皮一直跳,千万不要怕麻烦,赶紧去医院排查一下,以免耽误病情。

(据《现代快报》)