

健康的坐姿方式

“叉开腿坐”，一个日常被大家吐槽的不雅观坐姿。

但前段时间，网上有个很火的说法称，“叉开腿坐才是最健康的坐姿，因为这样能更好地保持脊柱中立。”这种说法有道理吗？

正确坐姿的关键只有一个

让我们先做个测试，这张图片出自一项“物理治疗师对最佳坐姿和站立姿势的认知”的研究。你认为正确的坐姿是几号？

这篇研究对544名希腊物理治疗师进行了调查，旨在研究其对最优站姿和坐姿的看法，及其如何描述和量化姿势特征与最佳姿势。97.5%的物理治疗师选择了姿势2、4、5。其中，近一半人(41.4%)选择了2号姿势——腰椎处于前凸状态，胸椎处于轻微后凸状态，骨盆、头部和肩部在一条直线上，下巴适度回收。这种姿势与人类脊柱的生理弯曲是相符的。

事实上，正确坐姿的关键在于脊柱保持跟水平面垂直，跟叉开腿关系不大。这个姿势不会给脊柱过多压力，防止脊柱因为承受过多压力而处于不正常的弧度。

教你4步，找准健康坐姿

第一步：先找坐骨

摸一下屁股找到两个硬硬的骨头，这就是我们的坐骨结节，是座位时主要受力的地方，可以把重力向下传递。瘦人容易摸到，肉多的人可以坐

下感受一下两个骨头的压力，两侧受力要一致，不要偏向一侧。

第二步：确定髋膝关节位置

膝关节和髋关节应呈90度的直角，双脚要平放于地面。至于双腿叉开的角度大小应该因人而异。记住不过分内扣，不过分外撇，最好保持双脚与肩等宽。

第三步：保持脊柱的曲线

记住图片里人体脊柱的四个曲线的方向。自己感受，上身直立，腰部尽量向前挺，胸部轻微后凸，抬头下巴略收回。根据视线方向，调整电脑屏幕位置，避免探身、低头等不良动作。

第四步：检查是否在一条垂线

理想状态下，双耳应该对准肩膀。双肩下沉，保持头部、肩膀、臀部在一条垂线上，这样有助于消除双肩紧绷感，缓解久坐带来的腰酸背痛。

想要得到正确的坐姿是需要时间不断调整姿态慢慢得来的，可能现在做不到100%的正确，但如果本文能引起大家的重视，避免错误坐姿，尽可能实现正确坐姿，我们的目的也就达到了。

这些错误坐姿别再犯了

1. 跷二郎腿

跷二郎腿会使骨盆倾斜，腰椎受压不均，久而久之导致脊柱侧弯。长时间压迫血管导致血液循环障碍，出现下肢静脉曲张或者血管堵塞。膝关节内侧间室长时间受压，导致软骨受损，增加发生骨性关节炎的风险等。

2. 腰部悬空坐

这样“瘫”在椅子上的姿势看起来让人很放松，实则危害较大。腰部悬空，胸腰椎后凸，会加重腰部的负荷，出现腰部后侧肌肉的损伤，甚至是腰椎间盘突出。此外，该姿势的主要着力点在骶尾部(也就是尾巴根处)，容易引起骶尾部的疼痛。

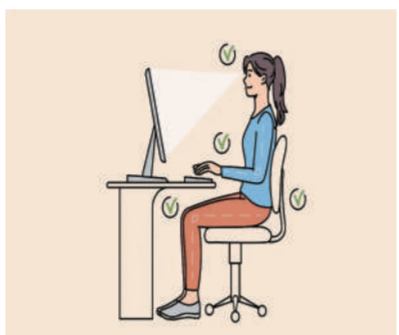
3. 身体前倾坐

身体前倾坐时，腰背部的肌肉会像拉紧的弓弦一样用力拉着躯干，长时间持续的收缩发力，会导致腰部肌肉产生疼痛和痉挛。

4. “葛优躺”

这个动作之所以觉得舒服，是因为用不到腰部和脖子的肌肉发力，后背是悬空的，脊柱在这个姿势下，处于失衡状态，整个身体下沉，中轴线后移，很容易引发颈椎病、腰椎间盘突出甚至脊柱畸形。

最后提醒大家，无论坐姿是否正确，久坐都是无益的，建议大家每坐1个小时就站起来活动5-10分钟。



夏季养心美味



猪心莲子汤

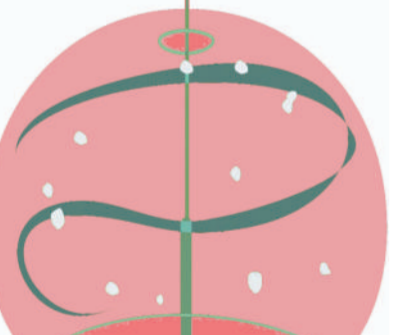
功效：清心、养心、益肾，适合容易心烦、坐立不安，晚上睡眠不好、多梦的人群食用。
制作方法：
1.猪心切成片，焯水备用；
2.砂锅中放上猪心片、莲子、枸杞，炖煮至软烂；
3.出锅前加盐调味即可。
原料：猪心0.5个或1个，莲子(去心)30~50克，枸杞子20克。
小贴士：脾胃偏弱、虚寒怕冷人群酌情减量。



莲子百合绿豆沙

功效：清心安神。
制作方法：
1.砂锅中放入洗净的莲子、百合、绿豆；
2.加入适量清水；
3.炖煮至绿豆开花即可。
原料：莲子(去心)30~50克，百合30克，绿豆100克。
小贴士：脾胃偏弱、虚寒怕冷人群酌情减量。

西红柿，生吃、熟吃营养不同



立夏

这个季节阳光充沛、日照充足西红柿中的番茄红素含量更高对降低癌症的发生更有帮助西红柿中还着哪些营养素？生吃好，还是熟吃好？其实各有益处但长黑斑、未成熟的西红柿不建议你吃快跟着小编一起来看看——

夏天的西红柿更有助于防癌

西红柿中含有多种可以帮助预防癌症的营养素，比如番茄红素，它的主要来源之一就是成熟的西红柿。番茄红素具有较强的抗氧化作用，

与预防前列腺癌有一定关系。

研究表明，男性每天在饮食中摄入番茄红素6.5毫克以上，与摄入量最少的观察组相比，可以使前列腺癌发生的危险性减少21%。高番茄红素的摄入还可能与降低食管癌、口腔癌、胃癌、结直肠癌、肺癌的发生风险有关。

3个方法

选出番茄红素高的西红柿

1.夏天上市的西红柿：夏天阳光充沛、光照时间长，西红柿中番茄红素的含量会有所增加。
2.选红色西红柿：红色西红柿中番茄红素含量较高，一般每100克含有2~3毫克番茄红素，最高能达到20毫克，防癌效果更好。而黄色西红柿中番茄红素含量较少，每100克仅含0.3毫克左右。
3.选成熟度好的西红柿：一般情况下，西红柿的颜色越红，番茄红素的含量就越高，也就是说西红柿越红，成熟度越好，防癌效果也更好。番茄红素除了可以帮助预防癌症，对心血管健康也有一定的好处，可以帮助预防心脏病、动脉硬化等。还可以帮助清除人体内导致衰老和疾病的自由基，提高人体免疫力，延缓衰老。

西红柿中还有哪些营养成分

对预防癌症有什么好处

1. 维生素C：

每100克西红柿中含14毫克维生素C，是苹果和鸭梨的3倍左右。

维生素C能帮助阻止硝酸盐在消化道中转变为致癌物亚硝酸盐，还能保持细胞基质结构完整，帮助预防食管癌、胃癌等消化系统肿瘤。

2. 胡萝卜素：

番茄中含有较为丰富的胡萝卜素。《国际口腔医学杂志》刊登的一项流行病学调查显示，从动物实验及初步临床试验结果来看，胡萝卜素对口腔癌具有潜在的预防作用。

3. 维生素B6

西红柿是维生素B6的来源之一。研究表明，维生素B6能在一定程度上抑制癌细胞生成，帮助合成人体内一些重要的酶，调节代谢。

注意：

西红柿是一种健康的食物，可以作为日常食物搭配中重要的一部分，但不能寄希望于某一种食物中的某一种营养成分来解决各种健康问题。

西红柿生吃、熟吃哪个更营养

西红柿生吃与熟吃各有优点，不同的吃法可以获取不同的营养。

想获取维生素C：推荐生吃。

想获取番茄红素、β胡萝卜素：推荐熟吃，建议烹饪时间控制在2分钟。

夏天吃对瓜，身体顶呱呱
这四瓜你吃对了吗？
冬瓜：夏季第一瓜
丝瓜：养颜第一瓜
苦瓜：降火第一瓜
西瓜：利湿第一瓜



冬瓜：夏季第一瓜

夏天为什么要吃冬瓜？冬瓜喜温耐热，成熟于夏季，所以它是“夏瓜”，因其药食两用、营养丰富、适合夏季食用，常被称为“夏季第一瓜”。

冬瓜性寒味甘、清热生津，夏季食用可以帮助解暑除烦、消肿利尿、排出湿气，还可以补充人体因出汗而流失的钾元素，避免中暑。冬瓜还富含氨基酸和膳食纤维，可以帮助消耗人体多余脂肪，帮助降低胆固醇、血脂。

推荐吃法：

冬瓜虾皮汤

制作方法：
1.冬瓜洗净，去皮、去瓤后切小块备用；
2.起锅烧油，加葱末、虾皮炒香后放入冬瓜块，翻炒均匀；
3.加入没过食材的清水，煮5分钟，出锅前加盐调味即可。

食用禁忌：

冬瓜性寒，脾胃虚寒、肾虚者不宜多吃。



丝瓜：养颜第一瓜

夏天为什么要吃丝瓜？丝瓜性凉、味甘，具有清热利湿、凉血解毒、通经络、活血的功效，适合夏季食用。丝瓜还含有维生素C、B族维生素、膳食纤维、丝瓜苦味质、较多的丝瓜黏液等营养物质，对于滋润皮肤、延缓衰老、缓解便秘有一定帮助，常被称为夏季“养颜第一瓜”。

推荐吃法：

丝瓜炒毛豆

制作方法：
1.丝瓜去皮切小块；
2.毛豆焯熟；
3.起锅少放油，放上丝瓜翻炒，加盐调味；
4.丝瓜炒熟后，放上焯熟的毛豆，翻炒均匀即可。

食用禁忌：

丝瓜性寒，脾胃虚寒、肾虚者不宜多吃。



吃对这四个瓜，身体少得病



苦瓜：降火第一瓜

夏天为什么要吃苦瓜？苦瓜味苦、性寒，具有消暑、清心除烦、清热泻火、利尿活血的作用，常被称为夏季“降火第一瓜”。

夏季天气炎热，人体的胃肠功能减弱，消化液分泌减少，适当吃些苦味食物，可以刺激胃肠的蠕动和消化液的分泌，增强食欲并帮助消化。

推荐吃法：

苦瓜酿虾滑

制作方法：
1.苦瓜切段，用勺子将苦瓜内瓤刮干净；
2.将虾滑塞进被掏空的苦瓜里；
3.将处理好的苦瓜虾滑段放入锅中蒸10分钟；
4.出锅后，淋蒸鱼豉油调味即可。

食用禁忌：苦瓜性寒，脾胃虚寒、肾虚者不宜多吃。



西瓜：利湿第一瓜

夏天为什么要吃西瓜？西瓜俗名夏瓜、寒瓜、水瓜，由此可见西瓜的三个特点：生在夏季、性寒、多汁，在炎热的夏天，食用

西瓜，既可以帮助补充人体因出汗丢失的水分、糖分，还可以通过利尿，达到祛除体内湿气的功效，常被称为夏季“利湿第一瓜”。

除了西瓜的果肉适合夏季食用，西瓜皮中的白色部分——西瓜翠衣也是个宝，可以帮助预防中暑。

推荐吃法：

西瓜翠衣绿豆汤

1.取西瓜翠衣150克、绿豆100克备用；2.锅中放入西瓜翠衣、绿豆，加入没过食材的清水，水开后煮制15分钟即可。

食用禁忌：西瓜翠衣绿豆汤适合体质偏火热的人群，脾胃虚寒、肾虚者不宜多吃。



睡觉时越躺越累 可能你的睡姿不太对

你会不会有时候想多睡一会儿，却越躺越累，越睡越难受？一觉醒来，甚至腰酸背痛。为什么会这样？可能你的睡姿不太对。

仰卧睡姿：推荐的睡姿

仰卧睡时脊柱的压力最小，且对于全身的肌肉和关节来说，不易偏离中立位，身体更容易放松和修复，是对脊柱最友好的睡姿。但是仰卧睡时也有要注意的问题。

仰卧时枕头的高度不宜过高或过低，并且枕头需要放置到整个颈椎后侧，完全承托颈椎，让其更好地放松。推荐的枕头高度：压实后，高度与我们的拳头等高或略高为宜。

侧卧睡时很多人可能出现腰和床的空隙过大，导致腰部无法放松的情况。建议可以在大腿或膝关节下放置一个枕头，让下肢微微屈髋屈膝，这样腰椎就可以更加放松地轻贴在床面，帮助腰部放松。

侧卧睡姿：要善于利用枕头

侧卧睡也是很多人喜欢的睡姿，但是许多人没有睡对。

侧卧睡枕头过高时，头部会被迫抬高，这样颈椎就会出现向上的弯曲。同理，枕头过低，头部会带动颈椎向下弯曲。这两种情况都会造成颈椎的软组织和小关节一侧被拉长，一侧被缩短，造成不平衡。

此外，一些人习惯把上面的腿跨到身体前面，长时间保持这样的姿势，腰

背两侧软组织被过度牵拉，会引起腰痛，背痛甚至酸痛。

对于一般人群，左侧或右侧卧位，无明显差异。对于孕晚期人群，建议以左侧卧位为主。

侧卧时，枕头高度需要完全支撑颈椎和支撑头部，让颈椎平行于地面。在胸前可以放置枕头，这样可以良好地支撑上臂和小臂，让肩关节平面垂直床面，这样可以保证肩不过度前伸，胸椎不产生过度旋转。另外双腿间也可以放置枕头，让上侧的髋关节周围的组织不过度牵拉，并保证骨盆和腰椎保持中立位，保护腰背组织。

俯卧睡姿：不推荐的睡姿

俯卧睡姿时，为了保持呼吸，一般我们的头部都会偏向一侧，这时脸朝向的那侧的颈椎关节承受了巨大的压力。睡眠时如果长时间保持这个姿势，那一侧的颈椎关节持续受压，很容易造成明显的疼痛。进一步可能发展成颈椎病，导致手臂麻木等问题。

与侧卧时一样，俯卧时，一侧的腿通常是向侧面打开，这样也会产生骨盆-腰椎的旋转，进而产生腰背及髋关节的不适。

睡姿很重要，但一旦睡着后，许多人可能很难一直保持同一个睡姿。找到合适的枕头、合适的床垫也非常重要。另外保持健康的作息，保持肌肉和筋膜活性，同样可以在一定程度上提高睡眠质量，减少晨起的不适。

声明

杨海艳于2023年6月19日向上海爱琴海商业集团股份有限公司太原分公司缴纳定金(意向金),金额:叁仟元整(3000元),收据单号:AQH-SY-2022-0026347,不慎遗失,特此声明作废。

张丽不慎将徐天佑的《出生医学证明》丢失,编号:M140109103,现声明作废。