

康宁话健康

一个习惯、一个动作、一餐美食，都与健康息息相关。当下，随着社会环境的改变和生活节奏的加快，健康养生越来越受到人们关注。本报“康宁话健康”专栏，记者就和您一起聊聊生活中健康养生那些事儿，让您科学养生、快乐运动！如果您在生活中有什么问题，可联系我们。

电话:3155705

电邮:rbcsdk@163.com

本期话题:人们常说的“抬头挺胸”，真的是健康坐姿吗？带着这个疑问，记者采访了沧州中西医结合医院小儿骨科主任尹同珍。

「抬头挺胸」并非最佳坐姿

本报记者 康宁

生活中，很多孩子坐姿不正确，为此，父母经常教育他们“端正坐姿，抬头挺胸”。那么，“抬头挺胸”，真的是健康坐姿吗？对此，记者采访了沧州中西医结合医院有关专家。

10岁的明明常常弯腰驼背坐着，妈妈总会提醒他“抬头挺胸，直起身子”。但没过多久，保持挺直坐姿的明明就感觉很累，不自觉又变回弯腰驼背的姿势。

不仅是孩子，多数成年人的坐姿也在过分前倾和过分挺直之间来回切换。“‘抬头挺胸’并不是科学的坐姿。”沧州中西医结合医院小儿骨科主任尹同珍说，脊柱的生理曲线是凹凸结合的，当人们用力抬头挺胸时，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，从而增加腰椎间盘的压力。

这样整个脊柱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。过度的挺胸也会使人们的肋骨外翻，影响呼吸功能。

如何坐才更健康呢？“使脊柱曲度得到自然延展的姿势才是科学、健康的。”尹同珍说，选择一把合适的座椅很重要。座椅的高度应为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生理曲线，为腰部提供良好的支撑。研究表明，110°至130°的倾斜角可降低椎间盘压力。

保持脊柱的自然伸展。坐下时，身体重量尽量作用在双侧坐骨结节上。坐骨结节的位置很好定位，人们摸到臀部下方的一个骨性突起就是坐骨结节。结节的顶端有滑囊，滑囊分泌液体能减少组织间的摩擦和压力。

“切莫‘葛优躺’。如果长期保持这个姿势，会造成骨盆后倾、腰椎曲度变直，严重的会导致腰椎间盘突出。”尹同珍提醒，不要跷二郎腿或者身体偏向一侧。这样容易骨盆侧倾，引起脊柱侧弯。

同时，坐着时，腰部不要悬空，背部要挺直，可以微微向后倾斜，使腰椎和胸椎保持自然曲度。微微收腹，以保持人体前后肌肉平衡、骨盆稳定。

人们保持坐姿时，应双肩放松，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。

手臂自然放在座椅扶手或桌面上，肘部呈90°弯曲。手部放松，不要过度用力握鼠标或键盘。如果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。

日前，中国疾控中心提醒：近期呼吸道感染患者增加，建议老年人和幼童尽量避免前往环境密闭、人员密集场所。

病菌与过敏叠加 近期呼吸道疾病增多

本报记者 康宁

近日，记者从我市多家医院了解到，从10月开始，医院儿科、呼吸内科的就诊患者明显增多，目前这一情况仍在继续。近期引起呼吸道传染病的病原主要有病毒、细菌感染，有的还伴随过敏症状。其中，肺炎支原体、流感病毒、新冠病毒和腺病毒等呈上升趋势。

病毒、细菌感染与过敏叠加 老人和幼童需格外注意

近日，记者走访了市区多家医院的儿科、呼吸内科，发现前来就诊的人络绎不绝，有的不停地咳嗽。

10月27日10时，记者来到沧州中西医结合医院呼吸内科，候诊大厅里挤满了等待就诊的人。

“起初是流鼻涕、打喷嚏，到医院检查为过敏性鼻炎，治疗了一段时间，这两天病情快好了又感染了肺炎支原体。”市民张先生说。

“一上午门诊有40多名患者就诊，比一个月前多了一倍，这些患者主要以病毒、细菌感染为主，有的还伴有过敏症状。老年人和幼童免疫力较低，是呼吸道疾病防控的重点人群。”沧州中西医结合医院呼吸内科副主任医师张丽说，随着气温降低，各种病原体逐渐增多。其中，肺炎支原体、流感病毒、新冠病毒和腺病毒等都呈持续上升趋势。

“有几类人更容易出现合并感染。”张丽表示，学龄儿童，生活在潮湿、空气不流通环境的人群，有慢性呼吸系统疾病的患者等，都属于易感染人群，要尽量减少去人员聚集的地方，注意佩戴口罩，回家后用淡盐水漱口。

“其中有慢阻肺、慢性支气管炎、支气管扩张等疾病的患者，这个时段要警惕疾病加重。”张丽提醒，很多老人患有高血压、糖尿病等慢性病，身体容易受气候影响，加之他们抵抗力较弱，更易感染呼吸道疾病。这些因素会导致慢阻肺、慢性支气管炎等慢性呼吸道疾病发作。

“接种疫苗是最好的预防方式。”张丽表示，接种疫苗可以降低患流感和发生严重并发症的风险。倡导“一老一小”等重点人群积极接种相关疫苗。老年人可接种流感、新冠、肺炎球菌等呼吸道疾病疫苗；婴幼儿则可接种流感、肺炎球菌、B型流感嗜血杆菌等疫苗。



病发作。

跟风买药不可取 接种疫苗是最好的预防方式

记者在采访中发现，不少市民担心被病毒感染，就跟风购买抗病毒药物，有的还想通过提前服药来预防疾病。

“现在各种病毒交织，不可盲目服药。例如奥司他韦只针对甲型流感和乙型流感，对细菌、支原体、合胞病毒、腺病毒引起的感冒无效，而且，这种药物用于预防和治疗时，用法用量存在显著差异，建议在专业医生的指导下使用，不可自行服用。”张丽说。

“接种疫苗是最好的预防方式。”张丽表示，接种疫苗可以降低患流感和发生严重并发症的风险。倡导“一老一小”等重点人群积极接种相关疫苗。老年人可接种流感、新冠、肺炎球菌等呼吸道疾病疫苗；婴幼儿则可接种流感、肺炎球菌、B型流感嗜血杆菌等疫苗。

需要注意的是，想要接种疫苗的人群应提前安排接种，而非进入流行季节高峰再接种。

病情未加重不必反复去医院 不建议自行服用镇咳药

同样面对多种病菌，有的人很快“中招”，有的人却安然无恙。“除了科学诊疗外，养成良好的生活习惯。”张丽建议，要保持戴口罩、多通风、勤洗手的卫生习惯。

尤其是老年人、婴幼儿、孕妇以及有基础疾病的人，要做好个人防护，保持规律作息、均衡膳食、适度运动。外出时，应及时添加衣物，远离人群密集的公共场所。一旦出现发热、咳嗽等呼吸道感染症状，应居家休息、保持社交距离，分餐进食，定期对餐具、毛巾等进行蒸煮消毒，避免家庭、单位内交叉传染。

“感染呼吸道疾病后，发烧和咳嗽几乎不可避免，这个过程中没有

出现病情加重的征象，不必反复去医院看病，以免交叉感染。”张丽说，吃退烧药的目的不是要把体温降到正常，而是增加身体的舒适度，让身体安全舒适度过发热期。其间，要保持足够的饮水量，间断性少量饮水。疾病都有一个恢复过程，尤其是呼吸道感染性疾病，通常情况下需要3天至5天恢复期。

张丽不建议患者自行吃镇咳药物，特别是婴幼儿和有基础疾病的人群。咳嗽属于人体保护性反射，咽部不舒服或呼吸道有分泌物时，通过咳嗽把它排出来，对缓解病情有好处。如果咳嗽严重影响到睡眠，可在医生指导下，通过雾化等方式缓解。但是，如果症状加重或长时间持续，要及时就医。



情绪消费 应有度

■ 瞳言

市民佳佳最近迷上了毛线编织，钩针、毛线、小挂件买了不少，通过编织，她缓解了压力，也收获了快乐；而小李则热衷收集解压玩具，办公桌上摆着不少，工作累了捏几下，确实解压；还有人学插花、学画画……

生活中，像这样热衷花钱给自己找事做的年轻人有很多，他们对情感满足和精神享受的需求日益增长，愿意为情绪消费买单。

情绪消费的本质在于心理需求的满足。面对学业、工作等多重压力，年轻人需要找到宣泄情绪、缓解压力的方式。解压玩具，带有治愈功能的手壳、T恤等商品，成为他们应对压力、寻求内心安慰的工具，一些手工制作，如编织、陶艺、插花等，也成为不少人缓解压力的途径。

通过这些情绪消费，年轻人不仅可以缓解压力、释放情绪，还可以分享自己的喜好和情感，借此与他人建立联系与共鸣。比如，一些喜欢手工制作的年轻人，通过相关活动结识了志同道合的朋友。

有人说，情绪消费是一场爱自己的“旅程”。年轻人在这种消费方式中释放压力、调节情绪，无可厚非。然而，有些年轻人沉迷于此，过度消费金钱与时间，则适得其反。比如，有的年轻人沉迷某种手工制作，荒废了学业、耽误了工作；有的年轻人无节制购买解压产品，带来经济上的压力……情绪消费也要有度，否则“旧”压力还没释放，又徒增“新”烦恼。

瞳言快语

三招应对 秋季皮肤瘙痒

气温降低使人体皮肤及皮下血管收缩，皮脂腺、汗腺的分泌与排泄也随之降低，空气干燥使皮肤缺少水分，表皮变得薄而脆，就容易出现皮肤瘙痒的症状。

此外，机体内在的疾病也会引发皮肤瘙痒，如免疫力低下、过敏体质、新陈代谢障碍、内分泌功能失调等。那么，如何应对秋季皮肤瘙痒呢？

不要每天洗热水澡

如果是因为气候干燥引起皮肤瘙痒，大家不要每天洗热水澡，皮肤只会越洗越干越痒，造成恶性循环。

洗澡水温最好保持在39℃，水温不要过高，次数不要过频，避免使用碱性较强的洗浴产品；冲洗时间不要过长，尽量少洗或减少用洗涤剂频率。洗完澡后可以涂抹尿素软膏、维E霜、润肤乳液等进行外用。

皮炎、湿疹要用药

如果是免疫力低下、过敏体质、缺少某些微量元素等内因引起的皮肤瘙痒，有可能已经是皮炎、湿疹或荨麻疹引起的瘙痒症状。

出现瘙痒时，要尽早到皮肤科门诊就诊，接受正规治疗。根据皮损的形态，选择合理药物。

避免食入或接触过敏物

当出现皮肤瘙痒时，如果反复抓挠，皮肤上出现抓痕、血痂、色素沉着甚至出现苔藓样变或湿疹样变，就会导致皮肤变厚、粗糙，甚至抓破后引起继发皮肤感染或细菌感染，严重的可能引起溃疡。同时也要避免食入或接触过敏物，比如：食用海鲜、辛辣食品、酒，吸入花粉、尘螨，接触化学物质、肥皂、洗涤剂，都是皮肤瘙痒常见的诱因。

据《健康时报》

从小众走向大众 新晋“网红”运动火出圈

本报记者 康宁

飞盘、陆地冲浪、板式网球、腰旗橄榄球……近来，一些新奇有趣的小众体育项目成为新晋流量密码。攀岩馆“长满”爬墙的人，滑板“炫技”成了公园一景……小众运动彰显时尚、个性，洋溢青春气息，人们参与其中，体验新的生活方式。

小众运动受欢迎

沧州体育场内，每到周二，总会有一群腰旗橄榄球爱好者在这里对战。他们在腰间挂上两条彩色旗帜，通过投掷对方腰旗来争取得分，这样避免了身体冲撞。

34岁的室内装饰设计师董炎就是其中之一。“我喜欢奔跑冲撞的感觉，能够释放压力。”董炎说，2022年，他听说沧州有橄榄球爱好者成立了腰旗橄榄球俱乐部，就马上加入进来。从身边只有七八个人会玩，到现在每周与几十名爱好者一起活动，他觉得这项运动热度越来越高。

绿茵场上的热闹，不止腰旗橄榄球。其他小众运动也有很多：用硬质球拍替代网球的板式网球；通过投掷和接盘的飞盘运动……更多小众、新兴运动逐渐走入大众视野，推动全民健身蓬勃发展。

有研究显示，近3年来，我国新增攀岩、飞盘、陆地冲浪、橄榄球等九大类潮流运动，从参与人群来看，“90后”年轻人是主力，玩

家年龄主要分布在18岁到40岁之间。

运动社交两不误

近年来，年轻人的运动方式正悄然发生变化。参与者在不同的社交群里分享着运动带来的快乐和变化，在他们看来，参与这些运动给大家带来的情绪价值和社交价值，已经高于其运动价值。

28岁的张女士玩飞盘一年多，每周只要有空，她都会和朋友们一起玩。她认为，飞盘就是年轻人的“广场舞”。

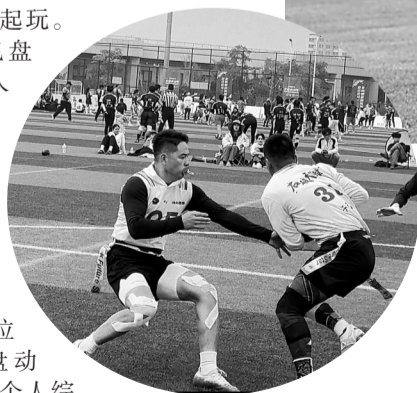
一场团队飞盘较量赛，队员要通过密切配合，完成跑位和传接飞盘动作，既锻炼个人综合素质，又考验团队协作能力。不仅如此，大家在运动中，渐渐形成一种新型的社交方式。

“我们有一个微信群，事先约定好玩飞盘的地方，有空的人自行前往。每次玩飞盘结束，我们还会一起找地方吃夜宵。”张女士说。与张女士想法类似，今年研究生毕业的小施也是冲着腰旗橄榄球的“强社交”属性而参与这项运动的。

“打一场比赛能认识不少志同道合的朋友，而且这项运动无冲撞，有利于发展良好的友谊。”小施表



▲飞盘运动
▲腰旗橄榄球赛场



示，腰旗橄榄球还能与“潮玩”挂钩，“我玩腰旗橄榄球的时候喜欢分享自己的穿搭、头饰，还在社交平台上和大家互动。”

从各美其美到互相融合

秋高气爽的季节，“90后”女孩高士越将业余生活排得满满当当。除了参与飞盘运动外，她还会跟着不同的健身群参与活动，或是参加腰旗橄榄球比赛，或是到健身

