

原来这“舒适”的坐姿最伤脊柱

■蔡友治

跷二郎腿,是不是每个人都会不由自主做的事?办公时、开会时、和朋友聚会时是不是你都会不知不觉就跷起了二郎腿?我们也总听到说跷二郎腿对身体不好,那么到底它对健康有没有损害?人为啥喜欢跷二郎腿?所有人都可以随便跷吗?

跷二郎腿后居然瘸了

“医生,你看看我这是咋了,怎么突然瘸了?”浙江大学医学院附属第一医院骨科蔡友治副主任医师专家门诊里,被轮椅推进来一位男性患者,今年48岁的雷哥有个小爱好——在电脑上打麻将。这天下午,雷哥在电脑前以跷二郎腿的姿势一坐就是4个多小时,“如痴如醉”地打麻将,都没起来喝杯水、上个厕所。

待到天都黑了,雷哥才惊觉肚子饿了,想站起来做个面吃,谁知,跷在左腿上的右腿竟然毫无知觉。“不是那种坐久了腿发麻的感觉,是从膝盖到脚趾都没

知觉了,根本没力气,脚趾也动不了。”雷哥吓坏了,第二天就在家人陪同下来到了浙大一院。经过查体、肌电图等检查,雷哥右腿的腓总神经受损,导致其右腿无力、没有知觉。在了解了雷哥跷了4个多小时的二郎腿没有变换姿势后,蔡友治副主任医师明白这又是一起“二郎腿引发的惨案”。

“从今年初到现在,我们接诊了多例这样的患者。腓总神经是坐骨神经的一个主要分支,从坐骨神经分出,分布于小腿外侧,正好就是我们跷二郎腿压住的位置。它的作用主要是使踝关节背伸、外翻以及足趾背伸等,如果压住时间过长,会造成腓总神经麻痹,严重者会使得神经缺氧缺血,造成膝盖以下腿脚无力、瘸腿。”蔡友治副主任医师说。还好,雷哥的腓总神经受损仍可逆,但至少需要3个月以上的康复期,他需要服用相关药物,同时进行康复锻炼,可以逐渐恢复神经功能。

除了跷二郎腿之外,还有其他行为,如长期盘腿也会造成

腓总神经受损,这是因为腓总神经位于浅表,周围软组织少,移动度差,易受撞击、挤压、压迫、冷冻等各种因素的损害。另外,像外伤、骨折等也容易引起其受损。当腓总神经受损,症状较重时,保守治疗无效则需要进行手术治疗。腓总神经损伤治疗效果与治疗方式及时间有明显的关系,损伤后就诊越早恢复越快,因此一定要引起重视。”骨科主任胡懿邵教授说。

为什么我们喜欢跷二郎腿

跷二郎腿,在我们生活中随处可见,在很多时候,我们都会不自觉地就跷起二郎腿。这些年,我们也时有听到跷二郎腿对身体伤害的新闻,但为什么还是“屡教不改”呢?

曾有媒体调查大家为什么喜欢跷二郎腿的原因,大部分人选择了习惯、舒服等原因。浙大一院骨科专家表示,目前并没有对大家喜欢跷二郎腿有“统一的定论”,但比较得到认可的说法是,这是延续亚洲人尤其是东亚人自古以来席地而坐、盘腿而坐

的习惯。而且在某些场合,跷二郎腿被认为是一种比较“得体”的坐姿,尤其是对穿裙子的女士而言,不容易“走光”。

同时,也有研究认为,我们每个人的臀部大小、腿的长短、身高、体重都不一样,为了让身体适应不同的凳子,我们会自然而然地跷二郎腿,从而调整身体重心、保持平衡,因为跷二郎腿所形成的三角形姿势会让坐姿更加稳定、舒适。

挺直腰板最健康

除了因长时间跷二郎腿对腓总神经造成伤害,其实跷二郎腿对身体还有很多“慢性伤害”。

首当其冲的就是脊柱,尤其是腰椎部分。跷二郎腿时,脊椎要配合单脚来维持平衡,长时间的受力会让脊椎产生变形、扭曲,同时,大家可以试一下,跷二郎腿时,腰部肯定会往后突出,这也是让我们觉得“放松”的原因之一,但其对腰椎最健康的姿势是“挺直腰板”,如果后凸,此以往,对腰椎影响更大,会增

好身材绊脚石 腹直肌分离

家住宁波鄞州区的王女士,前阵子刚生了宝宝,最近有个问题,一直困扰着她:“为什么我生完孩子后,明明我体重已经恢复得和原来差不多,可是这个肚皮却还是那么大?还有点外扩。”看着往日的小蛮腰离自己远去,王女士不禁皱起了眉头。

这个问题同样困扰了很多怀孕十月的妈妈们,其实产后的肚脐收不回去,除了孕期造成的大量脂肪堆积以外,还可能与腹直肌分离有关。

腹直肌分离如何诊断?目前国内外公认的检验腹直肌分离的

金标准就是正规医院的超声检查。

在高频超声探头的帮助下,超声医师可以清晰观察肌肉形态情况,准确分辨出腹直肌以及周围腹壁脂肪层的微小结构上的差异,从而精准地测量两侧腹直肌分离的数值大小,同时可以观察腹直肌的撕裂情况,所以超声检查目前成为国内外公认的腹直肌分离测量的“金标准”,并且可以有效评估日后康复治疗的功效。一旦发现产后腹直肌分离,应该尽早治疗,越早进行,治疗效果越好。

通讯员徐吉 摄



为什么认真刷牙了还会蛀?

■主持人许瑞英

经常有宝妈说,自己每天盯着小孩“认真”刷牙了,但孩子一检查牙齿还是蛀了。“认真”刷牙的小朋友,为啥牙齿还会蛀?

“有些孩子觉得,每天刷了两次,每次牙刷都在牙齿上划拉几下,就算是认真刷牙了,其实,这可能只是个心理安慰而已。”杭州绿城口腔医院儿童口腔科主任张海亮医生说。掌握准确的刷牙方

法很重要。张医生推荐的是圆弧刷牙法。

具体操作方法是这样:上下排牙齿咬合在一起,刷头从左上前牙的外侧面开始,从左上前牙牙齿与牙龈交接的部位开始,以画圆弧的动作,用适中的力度刷到下排牙齿和牙龈交界处;刷牙齿内侧面时,可以从左侧上颌后牙开始,需要把嘴巴张大,牙刷毛放置于左上后牙内侧面,然后前后往复短距离震颤,幅度一般1~2

毫米,依次往前刷,以同样的方法刷右上等几个内侧面。

“重要是面面俱到,不要出现遗漏。比如上颌后牙的外侧面,下颌后牙的内侧面,还有后牙的远中面,这些都是需要重视的地方,家长要经常检查一下这些部位,甚至可以和孩子一起刷牙。”

“六龄齿是终身不换的牙齿,是决定咬合的重要因素,一定要尽早做窝沟封闭。”儿童口腔科的医生说。由于六龄牙萌出之后,

处在口腔最靠里的位置,刷起来比较困难,再加上它的咬合面上复杂的构成,形成了很多深而窄的窝沟,所以很难用牙刷彻底清洁,因此,它长蛀牙的可能性也是最高的。张医生说,刚刚萌生出的六龄牙和乳磨牙之间有高低平面的差异,大多数情况下牙刷的刷毛很难刷到咬合面上,想要彻底清洁就更困难。这个时候,牙刷要横着刷才能刷到六龄

牙的咬合面。“应该尽早地对六龄齿和后面的几颗牙齿做窝沟封闭,并要多多观察其生长的情况。”

除此之外,无论是对六龄齿还是其他牙齿,预防龋齿还有一个重要的手段就是涂氟。涂氟就是给牙齿穿上一层保护衣,有效预防龋齿。在蛀牙初期,趁牙洞还没形成,氟化物可以迅速补充流失的牙表面的矿物质,使早期脱钙得到修复,同时,涂氟还可以抑制细菌和微生物滋生。

秋季养生之道:

遵循自然顺应秋气

■缪萍

不知不觉,深秋的气息越来越浓。秋天是万物成熟收获的季节,此时阳气渐收,阴气渐长,是由阳盛转变为阴盛的关键时期,人体的阴阳代谢也进入到阳消阴长的过渡期。因此,秋季养生应遵循自然规律,做到顺应秋气,天人合一。

秋天宜早卧早起,早睡一般指晚上10点左右入睡,有利于阴精的收藏;早起,一般在早上6点起床,可顺应阳气的升发与舒展。立秋过后,昼夜温差大,这个时段易感受外邪而感冒。我们应随时注意增减衣物,不要贪凉。秋季是食源性疾病和肠道传染病发病的高峰期,注重饮食卫生,不喝生水、不吃腐败变质食品;养成饭后便后要洗手等良好的个人卫生习惯。

专家表示,如果你是二阳腿深度爱好者,也无须过度紧张,虽然跷二郎腿对身体几乎是“百害而无一利”,但毕竟是我们非常习惯的行为,建议每次跷二郎腿时间不宜超过15分钟,注意两腿交替,同时每静坐1小时,起身活动5分钟。

专家表示,如果你是以下人群,专家建议最好彻底改掉“跷二郎腿”的习惯:本身腰背有伤的人群,如腰椎间盘突出、腰肌劳损等;患有强直性脊柱炎的人群;本身脊柱有问题,如椎管狭窄等;体重较重人群,会对神经、腰椎受力会以几何倍数增加,长此以往,对腰椎影响更大,会增加

秋天具有“肃杀”的特质,大地草木凋零,万物败落,自然界出现萧条、凄凉景象。人在秋季特别容易产生悲愁、忧郁的情绪,称为“悲秋”。《内经》指出:“使志安宁,以缓秋刑,收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清,此秋气之应,养收之道也”。即调摄精神,使心情愉悦,笑口常开。当秋高气爽、天气晴好时多参加室外体育锻炼,增强机体防御能力。青壮年可慢跑、登山、打球等,老年人可散步、太极拳、八段锦、五禽戏等。但运动时间和运动强度不宜过长,以防出汗过多导致阳气耗散、过强损伤阴津。

秋在五脏对应为肺,时令主气为“燥”。燥为阳邪,其性干涩,易伤津液。常见口鼻干燥、咽喉干痒、皮肤干枯皴裂、大便干结等一系列症状,医学上称为“秋燥综合征”。因此秋季饮食以养阴润燥、润肺生津为基本原则。选择新鲜果蔬,多喝水,避免辛辣、油炸、肥腻的食物,同时葱、姜、蒜、烈性酒等也应尽量避免。多食莲藕、百合、白萝卜、山药、银耳、白果、梨、莲子、马蹄。适量选择一些酸的东西以收敛肺气,如葡萄、猕猴桃、山楂、柠檬、苹果、石榴、柚子等。

吃螃蟹有讲究 小心掉入 美味“陷阱”

■王硕

秋风起,蟹黄肥,食蟹最好的季节莫过于秋天。此时螃蟹味道鲜美,肉厚肥嫩,具有清热滋阴、补益肝肾、生精益髓等功效,但同时它也是一种“高危”海鲜,一不留神,就可能掉入了它的美味“陷阱”。秋季吃螃蟹到底有哪些禁忌,接下来就带大家一起揭开健康吃蟹的秘密……

螃蟹有4个部位不能吃。蟹腮:蟹的呼吸器官,打开壳后应首选去除。蟹心:打开蟹壳后,会看见蟹身中间六角形片状物,这便是蟹心,它与蟹膏连在一起,大部分人会认为这是蟹膏的一部分。蟹胃:藏在蟹黄之中,一个三角形小包,蟹胃中的排泄物有许多的细菌和有害物质。蟹肠:一部分隐藏在蟹黄之中,在蟹黄之中有一条很明显的黑线,那便是蟹肠,它一直延伸到螃蟹的腹部蟹脐位置,蟹肠和蟹胃一样,里面都是螃蟹的排泄物,不可食用。

两种状态不能吃。第一,不吃死蟹。螃蟹死后体内的寄生细菌会繁殖并扩散到蟹肉中,使得蛋白质分解产生组织胺。蟹死的时间越长,体内积

累的组织胺越多,毒性越大。即使把死蟹煮熟煮透,毒素仍然不易被破坏,会导致食用者出现呕吐、腹痛、腹泻等症状。第二,不吃生蟹。螃蟹体内含有各种病原微生物,单用黄酒、白酒浸泡并不能杀死,吃生蟹极易诱发寄生虫病。

“相克”食物不宜同食。柿子:蟹肉中富含蛋白质,而柿子中含有大量的鞣酸,这两样物质会互相发生反应,形成蛋白质凝固成块状物,胃部难以消化。所以有人吃了螃蟹又吃柿子,就可以造成恶心、呕吐、腹痛、腹泻等不适症状。浓茶:吃蟹时和吃蟹后一小时内不要饮用茶水,茶水和柿子一样,都是含有鞣酸,易造成胃肠不适。寒凉食物:吃螃蟹时不要同时食用寒凉食物,螃蟹性寒,再吃寒凉食物,会导致腹泻、肠胃紊乱。

最后,还要温馨提醒大家:因螃蟹性寒,故不宜多吃,脾胃虚寒的人尤其要注意节制,避免腹痛、腹泻。蟹性寒,制作秋蟹膳食可以适当加入紫苏、生姜佐食,二者皆是辛而温的药材,可以达到缓解蟹性寒的功效。

(作者系北京市鼓楼中医医院药剂科医生)

别让血糖成为 你的视力杀手

■王斌

每年10月的第二个星期四是世界视觉日。根据世界卫生组织公布的数据,全世界目前约有3700万人目盲,1.24亿人视力低下。其中,四分之三的盲症病例是可以治疗或预防的,需要大家对盲症和视力损害引起高度的重视。

糖尿病对眼睛的影响非常大,糖尿病眼病引起的双目失明要比非糖尿病患者高出25倍,世界上引起双目失明最重要的原因就是糖尿病的眼病,万万不可忽视。

糖尿病眼病早期阶段可以毫无症状,患者自己很难在早期发现。如果血糖控制不理想,又伴有高血压、血脂异常等,病情进展可能加速。除了眼底病变,糖尿病还会引起白内障、屈光异常、眼肌麻痹等眼部疾患,因此,要特别重视。

养成良好的生活习惯和规律,戒除不良嗜好。这是预防糖尿病眼病最基本的一种方法。糖尿病人一定要戒烟,饮食要清淡,少吃辛辣、刺激和高脂肪的食品。适当锻炼,但是一定要避免剧烈运动,脑力

劳动者更要注意用眼卫生,避免长时间阅读、使用电脑等造成的视疲劳,从而尽量延缓糖尿病视网膜病变的出现。另外,糖尿病患者和家属对糖尿病及其引起的多种并发症都要加强重视,做好预防糖尿病眼病的工作。

对于糖尿病并发症患者,建议不要吃含糖量高的水果、饮料等,血糖如果控制较好,水果可以适当吃一些,但切忌不要过量,并且一定要计算在每天的总热量中。糖尿病患者每天要计算总热量,不要超标。平衡饮食,蛋白质占总热量15%左右,脂肪达25%,碳水化合物占65%左右均可。油类食物以植物油为主,常见的有花生油、菜籽油等,这些油类能减少血脂的升高。尽量不用动物油,不吃含胆固醇高的食物,如蛋黄等。

好的饮食能够帮助患者的病情有所康复,有效的治疗方法才是使得病情康复的希望。希望大家能在糖尿病早期阶段就做好预防和治疗,尽量控制病情,延迟糖尿病眼病发病的时间,避免并发症的侵扰。

专家问诊

打造一款会说话的眼睛

SML眼整形技术让双眸更灵动

■记者程雪 实习生朱晓吟

都说漂亮的眼睛会说话,很多求美者为了追求一双灵动的双眸,选择割双眼皮。本期邀请浙江中医药大学附属第二医院(浙江省新华医院)整形美容科副主任、副主任医师韩超博士聊聊如何打造一款适合自己的眼型,并介绍Smiling(SML)眼整形技术的相关内容。

想做双眼皮整形的无外乎这两种群体

“双眼皮整形术又名重睑术,是我们这儿最常见的手术之一,门诊中的咨询者也络绎不绝。”韩超说,别看来咨询双眼皮整形的人那么多,其实无外乎两种类型的群体——整形美容类和整复修复类。

整形美容类大多是单眼皮、内双眼皮、眼修复的求美者,他们想把眼睛变得更大更有神,或优化重睑线条疤痕。

整复修复类患者可能患有上睑下垂、上睑退缩及睑外翻

等疾

“还有一些人曾做过双眼皮手术,感觉形态不佳来找我做修复。”韩超说。

SML眼整形技术打造“妈生款”双眼皮

全切法,埋线法,三点定位法,哪个是最火的双眼皮手术?在韩超看来,这几种方法都属于“传统式”手术方法。他推荐SML眼整形技术,把眼眼力功能重建与眼部美学相结合,根据双眼皮分型定制设计方案,通过黄金比例微笑曲线设计,精细化上睑提肌处理,联合TAOS动态综合美

眼,调整黑瞳暴露度和睫毛翘度,实现微笑起来魅力十足的效果。

谈及SML技术的优势,韩超介绍说,双眼皮和单眼皮的区别在于前者眼皮天生有一层纤维膜性结构,SML眼整形技术正是通过再造这层纤维膜性结构,并根据动力学原理调整肌肌力,增加瞳孔的暴露和睫毛翘度,让双眼皮大而有神。

上眼皮皮肤有2~3支血管神经束,传统全切术会切断它们。SML眼整形技术可以做到保留它们,因此,具有术中出血少,术后肿胀轻,恢复快,疤痕隐形的优点。这也是此技术区别于传统双眼皮全切术的一大特点。

万一术后双眼皮变得“一假”怎么办?韩超坚持千人千面的审美理念,对于每一个踏入诊室的求美者,都要个性化定制,根据其职业、脸型、身高、身材、性格、气质、喜好来选择眼型。

术前评估、动态调整

“面诊比手术本身更重要。”



韩超 浙江中医药大学附属第二医院(浙江省新华医院)整形美容科副主任、副主任医师,中国解剖学会整形美容分会委员。擅长精细化面部精雕,眼整形美容,鼻整形美容,面部轮廓整形,隆胸,体型雕塑,自体脂肪填充等项目。