

舒服的姿势最伤人



盘突出症。

人平躺时,腰椎间盘承载的压力最小;站着时次之,此时头、躯干、上肢的重量最终传到脚弓;前倾坐位时,头、躯干和上肢的重量集中在腰椎,只有这一个孤零零的支撑点,此时腰椎间盘承载的压力最大。因此,长期的伏案工作或不正确的坐姿很容易让人出现腰部肌肉的酸胀、疼痛。

坐跷二郎腿

有些人一坐下来就会跷起二郎腿,长此以往易造成骨盆倾斜,导致长短腿,还会影响腿部血液循环。有些人坐椅子时还喜欢伸直双腿,就像“瘫”在椅子上。

此时,颈背部悬空、腰部塌陷,全身仅靠臀部和脖子支撑,肌肉、韧带长时间受到过度牵拉,整个脊柱都很受伤。

一些长时间在电脑前伏案工作的人,喜欢单手托腮撑着脑袋,同时肩膀高耸、近距离俯视屏幕,使颈

部关节长期处于高压状态,易患骨刺、椎间隙变窄等。

站含胸驼背头前倾

含胸、驼背、头前倾、肩膀耷拉着,是常见的错误站姿,虽看似放松,却会压迫颈椎、胸椎以及椎体周围神

经,导致颈椎骨质增生、椎间盘突出等。还有人喜欢“稍息站”,短时间内比双腿用力舒服,但腰椎两侧长期受力不均可能导致腰背疼痛。此外,行为决定心态,错误的站姿不仅有损形象,还会使人心态消极。

低头弯腰拖着脚

中国古代常行“趋礼”,即地位低的人从地位高的人面前走过时,要低头、含胸、弯腰、拖着脚,以小步快走的方式表示礼敬。当下,不少人的走路姿势与之类似,看似省劲却带来诸多隐患:脚掌拖着走,抬脚幅度过低,易造成关节、肌肉、足弓劳损;走路不摆臂易失去平衡而摔倒;头部前倾使颈

部血管、神经受到压迫,易诱发脑供血不足。

还有不少女性爱背单肩包,走路时为防包带滑下,下意识地抬高一侧肩膀,久而久之可能导致“高低肩”,诱发脊柱侧弯。

躺卧着睡

趴着睡不符合颈椎生理弧度,可能导致颈椎错位压迫颈动脉,导致大脑缺氧,出现头痛、头晕。俯卧还会压迫胸腹脏器等,影响呼吸,干扰睡眠。

有些人睡觉时喜欢用枕头把腿脚垫高,这个姿势的确惬意,但不宜过长,否则加重腰部负担,还会增加心脏负荷。(据《生命时报》)

有些中药滥用会伤肝

近期,一则关于“中药伤肝调查”的报道,让人们再次对药源性肝损伤产生了关注。这提醒我们,用错中药也很危险。

何首乌 许多老百姓喜欢服用何首乌护发、补肾。早在2014年,国家食品药品监督管理总局(CFDA)就发布不良反应通报,提示何首乌有引起肝损伤风险。何首乌有生熟之分,熟首乌有补肝肾、益精血、乌发的作用,而生首乌可治疟疾、润肠通便等。自己购买或采集的何首乌如果未经炮制,可能会含有一种蒽醌衍生物大黄酚,擅自滥用会对身体产生一定毒

性,最主要的体现,便是肝脏损害和刺激肠道充血。

番泻叶 出现便秘,许多患者会自行选择番泻叶来治疗。番泻叶确实有不错的泻下作用,但更适合急性便秘,且一般用量5~6克即可。如果长期过量服用,它在肠道内代谢的蒽醌类似活性产物,易伤害肝脏。

艾叶 中医认为艾叶具有温经止血、散寒调经等作用。有些患者会用艾叶茶或艾附暖宫丸等中成药来治疗痛经,但不能长期、大量使用,甚至服用它来预防疾病。研究发现,艾叶中含有的一些挥发油或水溶性物质,长期

服用会对肝脏造成损伤,严重时甚至出现肝硬化等疾病。一般建议的是,宜在经前3~5天开始服药。连服1周,若症状仍未缓解,应马上停药就医。

苦参 苦参可以清热燥湿,有些患者会长期自行服用苦参片,来自行治疗湿疹与慢性阴道炎。但要注意的是,苦参片仅适用于湿热蕴蓄下焦所致的阴道炎与湿疹,擅自服用可能耽误病情,甚至过量而伤肝。遵医嘱长期服用的患者,应定期复查,一旦出现肝脏问题,要马上停药,必要时采取相应治疗措施。(据《生命时报》)

4个秘诀让白发迟到

正常人从35岁开始,毛发色素细胞就开始衰退了,但还是有些小诀窍可以让白发“迟到”的。

秘诀1: 揉头顶改善发质。一些湿热重的人群(如肥胖、油脂分泌较多、舌苔红腻)比较容易容易出现发质的改变,比如发质变枯、发色变白等。可通过按摩头上的百会穴、腿上的足三里穴位以及手臂上曲池穴位,改善发质。

秘诀2: 多食五谷粥补肾气。核桃仁4个,黑豆1小把,黑芝麻1小把,黑米1小把,小米一把,枸杞1小小把,山药2小片,以

上是两个人的量。早上把这些放碗里泡好,晚上开始熬粥,大概15分钟水变黏稠的时候就关火,盖上盖子焖。第二天早上加点水,放红糖,热两分钟就可,每天早上吃一小碗。

秘诀3: 多吃含铜食物和黑色食物。含铜多的食物主要有坚果类(如瓜子、核桃等)、干豆、谷类、禽类和一些蔬菜、水果等。食品中以牡蛎中的含量最高,海产品如鱼虾和动物的肝脏中也含有较多的铜。有关学者在调查中发现,经常食用海产品的人,其体内一般不缺

铜。此外,应多吃养血补肾的食品以乌发润发,如黑芝麻、黑豆、黑枣、黑木耳等。

秘诀4: 饮食淡心愉悦,内外协调养护。暴晒、睡眠不足、精神压力大都可能导致发质的改变。因此,上班族要尽量给自己解压,保持充足的睡眠和愉悦的心情。此外,还要努力避免辛辣刺激的食物。饮食清淡、生活规律、心情愉悦,配合适当的护发用品,如此内外协调,进行养护,秀发才能真正展现健康闪亮的一面。

(据《大河报》)

<h1>分类广告</h1> <p>收费标准 每标高70元 (22字以内) 标题每行9字,正文每行11字 QQ订稿:1169657700</p>		<h1>声明·公告</h1> <p>广告刊登热线: 0471-6965110 15024926726 地址:呼和浩特市中山路诚信数码13楼1309室</p>		<p>微信办理</p>
<h2>单位招聘</h2> <p>聘男女特卫协助交警特警工作,劳务派遣制3679985</p>	<h2>老年公寓</h2> <p>出售:大台4层商业办公楼2200m²,带院13947194455</p>	<h2>高价回收</h2> <p>电瓶电缆变压器各种旧设备库存积压品铜,铝铁等13134711174</p>	<h2>公告</h2> <p>包头稀土高新技术产业开发区第一中学食堂不慎遗失《食品经营许可证》的正本,证书编号:JY31502710004795,声明作废。</p>	
<h2>房产销售</h2> <p>处理顶账房 二环南观澜国际高层103m²毛坯现房,42万,低价处理!2503938</p>	<h2>出租转让</h2> <p>出租:毫沁营厂房、库房共6000m² 电话:15391128888</p>	<h2>公告</h2> <p>赵金鹏(身份证号150102195808294544)遗失道路运输经营许可证,声明作废。</p>	<h2>公告</h2> <p>根据市政府要求,呼和浩特市新城南街8号五兴大厦进行全面清理整顿并成立业主委员会,希望以下业主:1.深圳广告公司,2.环亚大厦,3.瑞达公司赵明海,4.方正公司,5.金卫华,6.泰克公司,7.袁瑞祥等人。自本公告刊登之日起15个工作日内与额先生联系,联系电话:18147388557,如不联系,产生一切后果自行承担。特此公告。</p>	
<h2>内蒙古中国旅行社有限责任公司</h2> <p>鄂尔多斯直飞贝加尔湖6日游 4780元/人起 鄂尔多斯直飞乌兰巴托5日游 4280元/人起 呼市直飞台湾环岛8日游 3780元/人起 呼市直飞台湾环岛8日亲子游 4980元/人起</p> <p>0471-6967924 6297729 地址:呼和浩特市新城区艺术厅南街95号</p>		<h2>内蒙古中国旅行社有限责任公司</h2> <p>呼和浩特市直飞曼谷包机8日游 2980元/人起 呼和浩特市直飞曼谷8日亲子游 4980元/人起 呼和浩特市直飞普吉岛包机8日游 3680元/人起 呼和浩特市直飞普吉岛8日亲子游 5280元/人起</p> <p>0471-6967924 6281101 地址:呼和浩特市新城区艺术厅南街95号</p>		<h2>减资公告</h2> <p>内蒙古顺驰投资有限公司注册号:91150000772243184D,经股东会决议将注册资本3400万元人民币减至870万元人民币,债权人自本公告刊登之日起45日内,有权要求本公司清偿债务。并且本公司更名为内蒙古顺驰有限公司,特此公告。</p> <p>2018年6月13日</p>