

健康+

身体走样？总睡不够？快给你的内脏“松口气”！

持续不良姿势“挤压内脏”易早衰

◇日常身体不适或是姿势不当造成

对于上班族来说，工作忙，生活压力大，身累，心累已然成了常态，一天工作下来，不少人头脑昏涨、全身乏力、嗜睡。片平悦子在书中指出，这些日常生活中常见的身体不适，也许就是姿势不当造成的！

如今，跷二郎腿、弯腰驼背、埋头玩手机、看电脑等不良姿势随处可见。片平悦子表示，这些不良姿势其实在无形之间将原本就居于狭小空间内的内脏器官进一步压迫，如此一来，内脏在受到挤压的同时，血

管也受到了压迫，从而造成神经紧张、淋巴循环受限，进而可能引起食欲不振、便秘、生理痛、发冷等健康问题，还可招致小腹凸出、臀部下垂、O型腿等早衰困扰，使身体时常处于难以缓解的疲劳状态。

片平悦子指出，无论是谁，只要上了年纪后内脏都会下垂，但当那些上了年纪的老人才可能有的身体不适状况发生在了年轻人的身上，这也许就是内脏被压迫后悲哀地向主人发出的求救信号！

◇“小腹婆”、下身肥，股关节是“祸首”

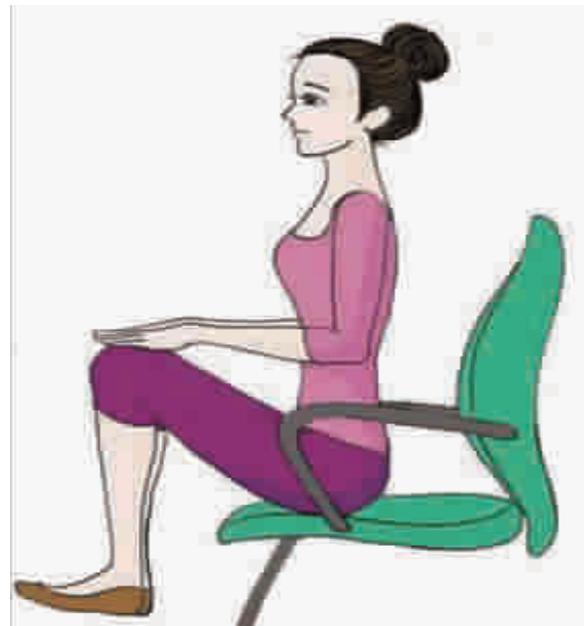
似乎很多人都有这样的困扰：随着年龄的增长，小腹逐渐凸出，久坐不动导致了臀部下垂，腰和背部变得容易疼痛，不经意之间变成了O型腿……

片平悦子在书中解释道，造成这样的症状大多是因为股关节不能充分活动。比如怀孕时肚子变大，胎儿的重量使得腹部肌肉拉伸。生产后由于不得不抱着孩子，腰部就会一直处于向前拱起的状态。长此以往，就会导致股关节前侧的腰大肌被拉伸，并一直处于僵硬状态，所以股关节就变得无法活动。其结果就是不仅腰和脚出现不适症状，对身

体其他各处都会产生不良影响，如腰痛等身体疼痛症状，失眠、焦躁不安等精神痛苦，小肚胀、臀部下垂等早衰现象。

片平悦子表示，如果从侧面看，下垂的手腕正好覆盖大腿外侧的凸起大转子（请将双臂垂直贴紧裤缝以找到大转子），那就说明你的股关节处于正确位置。而弯腰的人从侧面看手腕部垂在大转子位置的前方，塌腰的人则相反。

片平悦子提醒，平时应注意骨盆的位置，平衡地使用髂腰肌和臀大肌，就可以预防体型的变化和病痛。



◇改变目测年龄从锻炼下半身开始

片平悦子认为，我们虽然不能改变实际年龄，但是却可以改变目测年龄。为什么即使是同龄人，有的人身形漂亮，走路英姿飒爽，有的人却弯腰驼背，步履蹒跚呢？片平悦子多年的从医经历告诉她，即使65岁以后，目测年龄和实际年龄相差很大的情况也是存在的。而那些认为没有疼痛就不需要自己注意自己身体的人，看起来则会比实际年龄老很多。

她介绍，和上半身的肌肉相比，

下半身的肌肉以3倍的速度在衰老着。过了30岁或40岁，平时生活中锻炼机会也越来越少，特别是久坐的人很少有机会使用到下半身肌肉。因此，片平悦子提醒，久坐时间长的人，一定要有意识地锻炼自己下半身的肌肉。她建议，从三四十岁开始就要注意纠正自己的不良姿势，这样到了65岁以后就会拥有比实际年龄看起来更年轻的形体。

吴瑞莲

健康一招

咬镜腿、忍住打嗝……

生活小细节竟是健康死敌

你是否总是等眼镜脏了才会去擦拭，甚至还有边思考边咬镜腿的习惯？你是否总是忍住打嗝，甚至把反到口中的酸水重新吞回去，就为保持礼节？你是否总认为感冒时倒吸鼻涕既不优雅又不卫生？在今年的上海书展上，法国执业医师、心脏病专家弗雷德里克·萨尔德曼在《身体大扫除，消灭健康的死敌》一书中指出，其实这些生活中的小细节都与健康密切相关，许多约定俗成的习惯反而影响了你的健康。

配戴眼镜的人群中，这种频率会显著增加。于是，手指上的微生物会出现在镜片或镜架上，而眼镜还有可能被放在任何地方，沾染到其他微生物。此外，感冒患者在交谈过程中喷出的唾沫星子会显著增加他人感染疾病的危害。对此，弗雷德里克·萨尔德曼表示，这几乎就是一支能够冲破“镜片防线”的微生物军团。

因此，弗雷德里克建议，为了避免不必要的感染，最好的预防方法还是每天对眼镜镜片和镜架进行清洗。应该用布条蘸取消毒剂——液体肥皂或酒精，仔细擦拭镜片的每一面，以确保其透光性。

打嗝助减少食道反流

绝大多数情况下，人们会把反到口中的酸水重新吞回去，因为在别人面前吐唾沫是极为不雅的举

动。但弗雷德里克在书中提到，胃酸只要从食道中通过一次，就会对黏膜起到破坏作用，更别说万一被吸入支气管了。因此，“为了尽量规避此类极富破坏性的通行，我们绝对不该重新吞下反出的胃酸”。

出于同样的考虑，人们对打嗝也会采取尽量忍住的态度。对此，弗雷德里克介绍，试想有一个盛满液体的柔软口袋，上部与一根管道连通。当按压这个口袋时，其容积就会减少，内部的液体也就会随之涌到管道中；而停止按压时，液体便会下降，最终回到口袋中。胃的情况大体就是如此。在排放胃内部空气，也就是打嗝的过程中，胃部承受的压力不断消失，于是涌入食道的胃酸也就会越来越少。因此，打嗝对于食道反流有益无害，不应过度压抑。

倒吸鼻涕可治疗感冒

弗雷德里克认为，倒吸鼻涕就像擤鼻涕一样有益健康。他介绍，鼻涕分泌过盛会引起鼻腔压力增大，从而使鼻涕倒流向咽鼓管，此时用鼻子吸气就能起到降压的作用，将黏液赶出去。另外，在鼻子倒吸鼻涕的过程中，会振动软腭使后咽部的分泌物流通，从而让鼻涕更容易地排出。弗雷德里克提醒，根据堵塞情况，在用鼻子倒吸的时候应保持嘴巴紧闭、半开或全张开的姿势。此外，动作要轻柔，避免施压过大，一旦分泌物被疏通可将其吐出。

弗雷德里克表示，如果能正确控制，倒吸鼻涕可被当作理想的鼻子疏通法，能够避免无用的微生物郁积，尤其对伤风感冒是一种有效的治疗手段。

叶雪菲

玩转健康圈

■ 日前，上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院介入科（总院门诊四楼专家诊区第4诊室）开设了肺癌微创介入治疗专门门诊，由刘玉金主任医生主诊，配有大型血管造影专用设备以及射频、微波、氩氦刀消融肿瘤的专用设备，同时中西医药物对症和抗肿瘤联合治疗，已经取得了显著的临床效果。

■ 日前，由上海交通大学医学院附属仁济医院消化内科、上海市消化疾病研究所和中华医学电子音像出版社主办的“2015全国消化心身健康问题处置能力提升项目——暨第三届仁济“胃肠动力和肠轴”学术会议顺利举行。本届会议共邀请来自全国的60多位权威教授，聚焦胃酸相关性疾病、胃肠动力紊乱性疾病、消化心身健康问题等方面，开展了学术分享与交流。

■ 日前，“上海市艾灸中医健康服务标准化试点”项目推进会在浦东新区顺利召开，目前已完成项目标准化体系构建和标准的起草工作。通过标准化项目的实施，浦东新区将通过出台艾灸标准化行业规范带动其它养生技艺的规范化发展，引导整个中医养生保健行业走向成熟、有序。

■ 8月29日上午9:30，上海交通大学附属第六人民医院（宜山路600号）将在门诊15楼报告厅由肾脏风湿科副主任医师高许萍带来“高尿酸与肾脏病”科普讲座。

■ 8月31日上午11:00，第二军医大学附属长海医院（长海路168号）将在门诊1楼大厅由内分泌科主治医师郑龙轶带来“饮食与痛风”科普讲座。

健康跟我走

纪念抗日战争胜利70周年

邀你一起重温红色之旅

培根曾说：“对青年人来说，旅行是教育的一部分，对老年人来说，旅行是阅历的一部分。”对老人而言，旅游的意义不只是为了看风景，其对老年人身心具有良好的调节作用，更能起到促进身心健康、延年益寿的效果。今年正值抗战胜利70周年，

许多老一辈的人们不禁怀念起曾经战斗过、工作过的第二故乡，那些牵动内心的红色情怀，当年那一部部红色电影里至今仍无法忘怀的经典场景。一位早年负责播放样板戏和红色电影的杨老先生联系到“晚宝旅游圈”，希望能有机会亲自到那些革命

圣地走走，缅怀那段激情岁月。为此，新民健康会员服务联合“晚宝旅游圈”，将为你推荐红色之旅。

在名庐名瀑体验高山养生，感受世遗名山——庐山的绝美精致和人文底蕴，住宿在海拔千米的庐山

小镇；在井冈山寻觅记忆中的红色摇篮，欣赏山石飞瀑、云海日出，赏世遗名山，走红色之旅。挺近大别山、养心金寨，去“红军广场”、“刘邓大军前沿指挥部”领略红军挺进大别山的英勇事迹；在天堂寨，身处森林密布的林间栈道与瀑布群相拥，俯瞰江淮大地的壮丽画卷。那些潜藏在祖国美好河山中的红色记忆等待你的到访，拨打新民健康会员服务电话80261680，报名参与红色养生之旅，团费优惠礼包送给你！

叶雪菲