



图 TP

健康美好的人生，是“走”出来而非“坐”出来的。人类的日常活动量随着文明和进步而下滑，低头和久坐，更是现代人的日常生活写照。除了睡觉的8小时（甚至更少）躺着，其余的16小时几乎都在“坐”，而且是不正确的坐姿。即使在健康意识提升的今天，大多数人依然忽略了“坐”的隐秘杀伤力，充其量将其与“肥胖”及“腰酸背痛”挂钩，没有意识到真正的健康风险。

长时间久坐会导致身体的疼痛，尤其背部疼痛，久而久之会蔓延至颈部、背部和腰部脊椎。此外也会增加罹患心脏病、糖尿病及癌症等疾病的风险，并且容易出现负面情绪如抑郁。不健康的久坐生活模式也会延续到孩子身上，形成恶性循环。调查显示，美国有30%的肥胖

儿童的缺课时间，比平均缺课时间多出2天，考试分数较低，每年医药费开销平均达2741美元，额外病假平均至少1个星期，寿命较短。世界卫生组织指出，一个人每天必须有至少30分钟的活动量，一个星期运动5次，但超过60%的人没有达到标准。

做运动 常活动

只要每天或每个星期固定运动，就能改善久坐成病的问题？事实并非如此，下面是一些正确的认识。

1. 运动确实有助于健康，但若是长时间久坐，即使每个星期打球、健身一两次，效果也不大。人体需要的是全天候的“活动”，不同于“运动”。

2. 全天候“活动”的最基本标准是，每坐30分钟就要起身活动一

警惕“坐”出来的疾病

如何坐才算“坐对”

次，比如去厕所、伸懒腰、活动筋骨，这些简单的小动作，都是必要且正确的“活动”，可确保血液循环。

3. 不一定非要进行激烈的有氧运动或正式（全副武装）去跑步、踩单车、游泳等，最重要的是不要让自己长时间维持同一个姿势。

现代人的生活及工作模式，往往是一坐就是几小时，尤其是城市职场生活占据每天中8—10个小时甚至更多，即使每天做了运动，却不代表有足够的“活动”量。步行是目前所知最好的日常活动，虽然没有规定必须走多远多久，但对于每天以坐为主的人来说，多走走总有好处。

如何坐才算“坐对”

在讲求正确坐姿之前，首先必须有“正确的椅子”——能够上下调整高度和前后活动的座椅和椅背、有轮移动、有扶手能让手臂平放和休息。人的高度和身材不同，所以需要一张能够调整适合自己高度的椅子，活动椅背则帮助背部得到休息和舒缓的正确角度，尽量不用不能移动和调整的椅子，长时间僵直

坐着，身体必然酸痛。所谓正确的坐姿则非常复杂，也因人而异，每个人都有最适合和舒服的坐姿，但最重要的是必须“好好坐”。

一般来讲，坐着时，踝关节尽量保持90度，并且平放在地，其他许多细节还包括视线和电脑荧屏的距离、荧屏和键盘的摆放位置和角度，使用键盘的手势等，这些因素都能对健康造成影响。

相关链接

●《美国流行病学杂志》发布的一项研究报告指出，每天坐6小时的不活跃女性，和每天平均只坐3个小时的活跃女性相比，超过94%有早衰迹象。不活跃男性和活跃男性相比，这一数字则是48%。

●《运动医药杂志》提醒人们，久坐会增加罹患慢性及致命疾病的风险；澳洲昆士兰大学的一份报告指出，即使一个人的运动量达到标准，也不足以化解每天久坐所造成的影响。

●英国切斯特大学研究指出，久坐会导致关节损伤，继而引发炎症、慢性疼痛等疾病。

（摘编自《中国医药报》）

健康养生

责任编辑：郭爽

微博：<http://t.xinmin.cn/guoguo11>

邮箱：

9773859@qq.com

热线电话：22897276



六种情况不宜推拿

中医的治疗原则强调“三因制宜”，即“因时、因地、因人”。可以说，受试者的体格差异、精神状态、疾病类别，决定了施术者的推拿方式、力度大小、操作时间。以下六种情况不宜推拿。

1. 过饱、过饿、过累或长期睡眠不佳。吃得过饱，胃肠道血流供应增多，此时推拿会导致大量血液集中体表，使胃肠供血不足，引起消化不良等症状，建议饭后1小时再推拿。在过饿、过累或睡眠质量不佳的情况下，都可能会因为血糖过低、全身气血供应状态差，在推拿过程中出现类似晕针的“晕推”状况。

2. 脱臼、骨折、急性扭伤期。脱臼、骨折，骨结构不在生理位置时，推拿可能会加重关节的错位，甚至引起或加重骨裂对周围神经、血管、脏器的损伤，加重病情；在扭伤的急性期推拿反而会加重软组织肿痛。

3. 皮肤外伤。皮肤发炎、烫伤、外伤等情况下，推拿反而会加重伤势，使发炎情况更恶化，还可能会因为细菌感染，进一步造成蜂窝性组织炎。另外，若有疱疹等皮肤疾病，也有可能因为推拿扩大感染部位，因此，并不建议推拿。

4. 生理期或怀孕期间。女性经期或怀孕期间，通常不推荐对腰部、骨盆部位进行推拿操作，以免刺激子宫，影响正常月经生理过程或对孕妇、胎儿造成影响。

5. 术后。术后受试者除体虚外，其开刀伤口亦未完全愈合，全身气血不足以被推拿调动，此时充足的休息优于推拿。

6. 慢性病患者，尤其肿瘤病人。患有慢性病的人不宜推拿，如心脑血管疾病，其血管可能存在动脉粥样硬化或是钙化问题，不专业的推拿可能会造成硬化斑块脱落，随血液进入颅内，堵塞颅内血管，引发中风；肿瘤病人，一般体虚无力，病人的身体状况可能没办法负担推拿的力量，因此，建议用针灸搭配服药，改善体弱、气虚等问题后，再尝试推拿辅助治疗。

（摘编自《生命时报》）

争做新时代合格党员 为社区综改保驾护航

闵行区华漕社区卫生服务中心开展“不忘初心、牢记使命”主题党日活动

2月26日下午，为进一步贯彻落实党的十九大精神，引导和推动广大党员以习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑、指导实践，华漕社区卫生服务中心党支部开展“不忘初心、牢记使命，贯彻落实党的十九大精神”主题党日活动。会议由支部书记张革主持，21名党员参加。

首先，张革书记根据区委《关于进一步落实和完善“双报到”“双报告”工作的实施意见》（闵委发[2017]37号）等文件精神，要求中心全体在职党员，在3月中旬前，认真、及时的完成社区“双报到”、“双报告”工作。她强调：今年，中心党支部将继续全面贯彻党的十九大精神，扎实推进“两学一做”，不

断加强基层党组织建设；全体党员要结合卫生行业特点、专业特长等，在社区认领公益岗位，积极参加社区党组织开展的各项活动，以良好的自身形象和服务成效引领推动文明和谐社区建设。支部要充分依托网络、微信、海报等各类载体，运用征文演讲、图片展示、活动交流等喜闻乐见的形式，大力宣传“双报到”“双报告”工作的意义，坚持典型引路，及时宣传推广成功经验和有效成果。

会上，围绕着“如何不忘初心、牢记使命”、“如何以特殊的精神状态学习实践习近平新时代中国特色社会主义思想”、“如何满足新时代人民对卫生计生工作日益增长的美好需求”、“如何更好地建设闵行生

态宜居现代化主城区、建设四新“华漕”等主题，与会人员开展了广泛、深入的学习讨论，做到人人感悟有内涵、学习有实践。

中心护理部主任许梅珍同志表示：作为一名老党员，见证了华漕的日新月异，尤其是近几年经济上的突飞猛进，“美丽华漕”、“健康华漕”令人由衷的骄傲。今后，将牢记自己入党时的“初心”，自觉运用习近平新时代中国特色社会主义思想中蕴含的立场观点方法指导实践、推动发展，努力把学习贯彻的成效转化为做好本职工作、争创一流业绩的实际行动，使中心的各项护理工作更上一个台阶。

张革书记充分肯定各位党员的学习感悟和实践成效，希望大家

都能做无愧于新时代的合格共产党员，牢记使命，围绕中心重点工作，坚持优良传统的同时积极开拓服务百姓新渠道，不断提高社区居民的满意度和感受度。同时，她就中心深入开展的“不忘初心、牢记使命，贯彻落实党的十九大精神”学习实践活动提出四点要求：一要原原本本学懂弄通，提升学习新高度，从而更好地不忘初心，为社区综改保驾护航；二要扎扎实实创新方式，学习宣传党的十九大精神，夯实学习新基础；三要踏踏实实对照目标，坚持问题导向，落实发展新驱动，更好地服务区域发展；四要实实在在承担起新时代的责任担当，展示党员医务工作者新风采、树立中心良好形象。

莫赶时髦“露脚踝” 乍暖还寒谨防“开春病”

春节早过，我国东北、内蒙古东部等不少地区气温仍在零下5摄氏度以下，但不少人已经穿起薄外套，有些年轻人甚至为了追求时髦露出脚踝。医生提醒，季节交替之际，昼夜温差大，风力变化无常，乍暖还寒之际过早脱掉冬装，身体很难适应气温的急剧变化，机体抵抗力也会随之下降，“开春病”最容易在此时乘虚而入，需要格外注意。

“冬季穿了几个月的棉衣，身体自我调节温度与冬季的环境温度处于相对平衡的状态。由冬季转入初春，乍暖还寒，气温变化又大，所谓‘春天孩儿脸，一天变三变’。过早脱掉棉衣，一旦气温下降，就难以适应，会使身体抵抗力下降，病菌乘虚袭击机体，容易引发各种呼吸系统疾病及冬春季传染病。”长春市中医医院中医科主任刘人

科说，每年初春时节，都是感冒和呼吸系统疾病高发期，有些体质弱的人群甚至比冬季还易生病，需格外注意。

此外，刘人科提醒年轻人，千万不可为了赶时髦“要风度不要温度”，虽然露脚踝只露出一小截，却可能引发各种疾病。常言道，“寒从脚起”，脚冷就容易让人体受寒感冒；低温也会伤到关节，阻碍气血循

环；脚踝皮下脂肪较少，保暖性较差，但它分布着淋巴管、血管、神经等，还有六条经络通过，不注意保护，寒气就容易从脚踝侵入体内，久而久之易造成一些疾病。

“有些疾病你可能现在看不出来，但是到中年老年的时候，病就都找上来了，年轻人切勿为了一时之美损了健康。”刘人科说。

赵丹丹（摘编自新华网）