2026年11月26日 星期四
责任编辑:王勇 编辑:封荣娟 版式:杜琼
十堰晚报

“久坐”+“码字”,怎么坐更健康?

科学调整桌椅屏幕,牢记四句口诀



身体不离椅子、眼睛不离屏幕、手指不离键盘的职场“久坐族”,一天工作下来,往往脖子僵硬、腰背酸痛、手腕发麻。大多数人把这归咎于“累”了。但专家提醒:或许这是身体在提醒坐得时间太长,码字姿势不够科学。到底怎么坐更健康?如何码字不易累?听听专家怎么说。■据新华网

久坐不动+坐姿不对,全身“买单”

郑州大学第一附属医院骨科主任医师张翼说,久坐不动加上姿势不对,是腰背酸痛等身体不适的常见原因。许多人把坐办公室码字当成“清闲”“惬意”的轻松活,但张翼说,久坐并不是“休息”,而是一种静态负荷——身体长时间保持一个姿势,血液循环、肌肉、脊柱、代谢持续受压,日积月累,问题便接踵而至。

“坐下时腰椎承受的压力是站立的1.5倍,若还弓背或者瘫坐,压力接近2至3倍。”张翼说,椎间盘长期被不均匀挤压,腰痛和腿麻的风险会增加。

此外,久坐时腿部肌肉几乎不收缩,下肢血液回流变差,小腿容易酸胀、水肿。长期如此,也会增加下肢静脉曲张的风险。

久坐的危害,往往因码字姿势不当被放大。显示器过低,人会不自觉低头、伸脖子,颈椎正常的生理曲度逐渐变直甚至反弓,颈肩肌肉持续紧张,头痛、头晕、手臂发麻等情况也会随之出现。

双手长期放在键盘上,含胸、肩膀前扣,还容易形成圆肩驼背。手腕长时间以不自然的姿势弯曲使用鼠标键盘,腕管内压力升高,初期或许只是手指麻木、僵硬,长此以往,手部不适可能逐渐加重。

打破静态,让身体动起来

“预防久坐危害,核心是打破‘静态’。”张翼建议,可参考“20-20-20”法则:每工作20分钟,抬头看20英尺(约6米)外的物体20秒。在此基础上,每小时起身活动3至5分钟,不要连续坐超过50分钟。起身接水、站立接打电话、原地踏步等,都是简单可行的方式。

可以做“米字操”放松颈肩:坐直或站直,想象下巴尖写一个“米”字,缓慢依次向前低头、向后仰头、向左侧屈、向右侧屈及四个45度方向拉伸,每个方向到达轻微拉伸感即可。需要提醒的是,若已确诊颈椎病,请勿自行练习,须遵从医生指导。

手腕也需要活动。手臂前伸、掌心向前,用另一只手轻轻将手指向后向下拉伸,保持15至30秒;掌心朝向自己,轻轻将手指向下拉伸,保持15至30秒,左右手各重复2至3次。

久坐带来的影响是慢慢累积的,改善也来自日常生活的细水长流。每隔一段时间起身活动几分钟,比偶尔一次集中锻炼更容易坚持,也更有助于减少职业劳损的发生。

科学调整桌椅屏幕,牢记四句口诀

“‘视线平,腰背挺,手肘垂,脚落地’可作为‘码字族’的四句口诀。”张翼建议,先把椅子调到合适高度,确保双脚平放地面,大腿与地面平行,小腿垂直;腰部用腰靠贴合腰椎的自然弧度;上臂自然下垂,肘关节呈90度左右。

电脑和鼠标的摆放同样有讲究。显示器抬至视线高度,屏幕顶端与视线齐平或略低,平视时视线落在屏幕的上方三分之一区域;手臂向前伸直,指尖刚好触碰到屏幕,距离50至70厘米。键盘、鼠标保持同一高度并靠近身体。打字时手腕保持平直、中立,与前臂成一条直线,避免向上、向下或向两侧弯曲。腕托可在休息时支撑手掌根部,打字时手腕仍需平直放松,不宜把压力压在腕托上。

“硬件改善了,习惯也要跟上。”张翼说,瘫坐、窝进椅子、弯腰凑近屏幕、长期跷二郎腿等姿势都应尽量避免。

“多让孩子啃苹果省下金镯子”?

专家:咀嚼并不能矫正牙齿

■据人民日报健康客户端

近日,“多让孩子啃苹果、啃玉米,牙齿就能长整齐”的说法在社交平台引发热议。有网友调侃,省下的正畸费用,足够入手一只大金镯子。不少为孩子牙列不齐发愁的家长看到后颇为心动,咀嚼真的能带来整齐的牙齿吗?

“这个说法只说对了一半,咀嚼只是预防手段,不是矫正手段。咀嚼带来的刺激只能在牙齿尚未萌出的发育阶段发挥作用,降低牙列拥挤发生的概率。一旦恒牙已经萌出、牙齿位置已经长歪,单靠啃苹果和玉米,不可能让移位的牙齿自行复位。”11月20日,上海市儿童医院口腔科主任原工杰表示。

牙齿的大小、数量基本由遗传决定,决定牙齿有没有足够生长空间的,是颌骨与牙弓的发育状态。咀嚼时咬肌、颞肌持续收缩,力量传导到颌骨,能够起到功能性刺激,促进颌骨正常生长。如果长期只给孩子吃泥状、细碎的软烂食物,颌骨得不到足够力学刺激会导致发育不足,更容易出现牙列拥挤。

原工杰在门诊中发现,一些家长容易走向两个极端,要么觉得孩子换牙不齐是正常现象,等到全部换完牙再看;要么一发现牙齿不齐,立刻急于让孩子戴牙套矫正。儿童正畸讲究分阶段筛查,建议家长从3岁起就带孩子做口腔发育评估。

3—5岁乳牙期,重点排查地包天、长期口呼吸、咬唇、吮手指等不良习惯,这类问题一旦发现,要尽早干预,避免持续影响颌骨生长;6—12岁替牙期是重点观察窗口,如果出现乳牙迟迟不掉、恒牙异位萌出、明显下巴后缩、牙齿严重拥挤,需要及时到正畸门诊评估,必要时开展早期干预;等到12岁左右,孩子基本完成换牙,此时是多数孩子系统性正畸的合适时机。

“孩子牙齿轻微不齐不用紧张,但也不能完全放任不管。”原工杰说,一旦出现以下几个信号,需及时就诊:牙齿出现地包天、咬合时上下牙无法正常接触、孩子长期张嘴呼吸、面部明显不对称、乳牙脱落很久却迟迟不长恒牙。这些问题拖得越久,后续矫正难度、治疗成本都会上升。而替牙期短暂的牙齿不齐,属于生理性暂时性错颌,可在医生监测下观察,不必盲目干预。

原工杰建议,不同年龄段的孩子应该开展相应的咀嚼训练。1—2岁,乳牙陆续萌出,辅食可以从细腻泥糊过渡到碎末、小丁,逐步增加食物粗糙度,不要长期只吃软烂辅食;3—6岁乳牙长齐,可提供玉米、大块苹果、胡萝卜条、芹菜段,鼓励孩子直接啃咬,锻炼咀嚼肌,但要避开硬糖等易呛咳或容易崩裂牙体的食物;6—12岁替牙期,饮食保持适度韧性,不用刻意吃超硬食物,重点是坚持充分咀嚼,每餐保证足够咀嚼次数。

原工杰提醒,咀嚼训练一定要把握适度原则。强行啃咬过硬物品,反而会造成牙隐裂、牙齿磨损,甚至损伤颞下颌关节。咀嚼锻炼可为颌骨发育打好基础,属于“前置预防”,不是正畸的替代疗法。

冬季吃火锅如何不上火?

中医专家介绍4个“小妙招”

■据中国新闻网

国家中医药管理局19日在北京举行专题发布会,介绍“冬季的中医药保健”相关知识。谈及“冬季吃火锅如何不上火”,江苏省江阴市城东社区卫生服务中心副主任医师匡宇娟在会上介绍了4个“小妙招”。

匡宇娟表示,冬天吃火锅容易上火,中医看是燥热内积。“锅底里的辣椒、花椒性偏温热,牛羊肉也偏温热,几样加在一起,体内的热散不出去,就往上冲,口腔溃疡、咽喉痛、便秘跟着来。”

匡宇娟介绍说,掌握几个“小妙招”,冬天吃火锅照样吃得开心。

第一招,锅底选清汤,蘸料换醋碟。匡宇娟表示,麻辣锅底是上火的主要来源,可以选清汤、菌汤或番茄锅底,辣度降下来,燥热就少一半。蘸料别用麻酱加辣油,可以选醋加香油,再放点蒜泥和香菜。醋能收敛,香油润燥,比厚腻的麻酱清爽得多,味道也不差。

第二招,涮菜多配“凉润”的。匡宇娟说,吃火锅时多涮白萝卜、冬瓜、白菜、豆腐、莲藕。白萝卜行气消食,冬瓜清热利水,豆腐生津润燥,这几样能平衡牛羊肉的温燥。“吃肉的时候,一口肉配两口菜,别光盯着肉吃。”

第三招,饮品选温的,别配冰饮。匡宇娟介绍说,很多人吃火锅时喜欢配冰啤酒、冰饮料,觉得解辣。其实冷热一激,脾胃更受伤,火反而散不出去。换成温的菊花茶、金银花茶或大麦茶,小口慢喝能清内热、助消化。

第四招,吃完别马上睡。匡宇娟指出,火锅吃得太晚,吃完就躺下,食物积在胃里,热散不掉,第二天更容易上火。她建议,吃完火锅,至少活动半小时,散散步,让脾胃运化开。第二天饮食清淡些,多喝温水,吃些蒸梨、火龙果,让肠胃减减负。