

腰总疼？快检查下你的睡姿

慢性腰痛目前已经成为困扰大众的主要病症之一，为此医生们创造了很多的治疗方法和康复锻炼。但在平日的医疗工作中，专家发现患者不良的睡姿往往会成为慢性腰痛的主要病因。一晚错误姿态的睡眠，甚至可以让所有的努力功亏一篑。下面我们来看看大多数腰痛患者的睡姿，对症下药。

A 侧卧、趴睡、美人靠 其实都“伤腰”

首先来看号称最舒服的姿势——“侧卧”。在与患者交流中专家得知，这个姿势是最常见的，甚至一些患者不采用这个姿势就睡不着了。殊不知这样会让腰椎、脊柱长时间处于旋转状态。扭转会导致椎间盘内相邻的环状胶原纤维之间产生压力，椎间盘内压力增大导致髓核向一定方向突出，从而引发腰椎间盘突出症。

其实，这个睡姿腰部肌肉并没有得到放松，长时间的紧张导致疲劳，而深层的小肌肉也会失去弹性，导致腰椎结构上的变化，最终引发疼痛。

同时这个睡姿髋关节也处于紧张状态，久而久之髋关节紊乱就出现了。而髋关节紊乱也是腰痛的重要原因之一。

再说俯卧位睡姿，也就是趴睡。这个姿势枕头偏向一侧，肌肉会很紧张，时常会引发颈椎病，而颈腰的肌肉有着密切的联系，间接引发腰部疼痛。

最后，聊聊优雅的“美人卧”睡姿。身体侧卧且斜靠在靠枕上，想想这时候的脊柱吧。没错了，脊柱保持在侧曲的状态。实际上确有患者的脊柱因为这个姿势出现不同程度的侧弯，腰痛也就不奇怪了。

B 这两种睡姿最解乏 学起来

正确的睡姿可以充分缓解身体的疲劳，使身体放松，更容易入睡。人的一生中，睡眠占了近 1/3 的时间，它的质量好坏与人体健康与否有密切关系。目前，有两个睡觉姿势被公认可以做到全面放松。

侧卧时枕头选择合适的高度使颈部不



发生侧曲。双腿夹一个枕头，同时屈髋、屈膝 130°左右，这样脊柱在同一个水平线上，肌肉可以充分得到放松；仰卧时膝关节下方，腘窝处垫一个枕头，头部枕头高低适中，颈部充分支撑。这样骨盆不会过度前倾，腰背部肌肉得以放松休息。

专家发现这两个姿态的主要特点就是脊柱不发生扭曲。那么习惯了侧卧，且要一腿屈曲，一腿伸直的朋友怎么办呢？其实很简单，把手臂和屈曲的腿部垫高就好了。

也许有人会关心，左侧卧位是否会压迫心脏？从解剖结构上分析，左侧卧位不会使右侧身体的重量压在心脏上，普通人群左右侧卧均可。只是建议严重的心功能不全患者及心衰患者，避免左侧卧位，避免由于血流动力不稳定等原因造成症状加重。

睡着了什么都不知道了，睡姿控制不了怎么办？其实，睡眠中翻身主要是为了调整皮肤温度，以及改变不良姿势，缓解肌肉疲劳，防止脊柱歪曲。所以采用正确健康的睡姿可以使肌肉不易疲劳，翻身也会减少，而养成良好的睡姿，建立较好的肌肉记忆，即使翻身也会自然地保持比较健康的睡姿。并且睡前应避免摄入使神经兴奋的饮料，如茶、咖啡等，否则不利于身体进入深度睡眠，增高翻身频率，增

加不良睡姿风险。

C 枕头的高低 取决于你的睡姿

枕头是我们睡觉的重要工具，枕头选择要因因人而异。比如，习惯于侧躺的，枕头要稍微高一点，目的是让脊柱、头部、颈椎不出现侧曲。在侧卧的时候，枕头过高或过低都会导致颈部侧曲。可以请家人帮着看一看，自己在侧卧的时候，枕头的高低是否让头部、脊柱处在同一个水平线上，这样的高度是比较合适的。

在平躺的时候，如果枕头过高会使身体出现前屈，类似于低头的状态，这肯定是错误的。如果是正常人的话，建议在颈部有一个充分的支撑。此外，选用波浪形的枕头，大的那侧枕在颈部有好的支撑作用，颈部和头部会处在一个相对后仰的状态。

具体到枕头的材质，是选用硅胶的、乳胶的，还是荞麦皮的，并没有严格的标准。但有一些问题需要注意，比如：乳胶枕头一般的形态是固定的，只适合平躺，特别不适合侧卧的睡姿。而人们习惯用的荞麦皮枕头，需要定期清洗，不然会导致螨虫过敏等问题。

据新华网

今天，让我们来吃个“瓜”

夏日炎炎气温高，各地群众吃瓜忙。作为一名“资深”吃瓜群众，今天，让我们来吃个“瓜”，主角正是我们熟悉的西瓜。关于西瓜的这事儿你知道吗？

西瓜虽甜 含糖量却不高

很多人为了避免摄入过多的糖分，在挑选水果时，希望选择含糖量较低的品种。西瓜就因为口感甜度高，总被人们认为是含糖量较高的水果。

其实，水果的含糖量，就是单位重量(通常是 100 克)可食用部分的水果(去皮、去籽后的果肉)，所含有的碳水化合物重量。我们所接触的大多数水果主要含的都是葡萄糖、果糖和蔗糖这三种简单糖，其中果糖的味觉甜度最高。西瓜中富含果糖和水分，味觉上甜度较高，但其含糖量仅在 8%左右，属于低糖高甜度水果。因此，一些小伙伴可以不用担心减肥期间不能吃西瓜了。

糖友也可安全吃瓜

相对其他水果，西瓜的含糖量较低。专家表示，糖友注意以下几点，也可以安全食用西瓜。

- 1.找准时机。血糖控制比较理想时，糖尿病患者可以享用西瓜。如果血糖不稳定，可以暂时用西红柿、黄瓜等蔬菜代替水果。
- 2.挑对时间。西瓜可作为加餐食用，不建议餐前或餐后立即食用，以免一次性摄



入过多糖分影响血糖。

3.控制摄入量。虽然西瓜的含糖量不高，但它属于高血糖指数水果，建议每天食用西瓜的量控制在 500 克(带皮)以内，同时要适当减少主食摄入量。

4.选好品种。不同品种的西瓜含糖量不同，建议选择含糖量低的西瓜品种，如黑皮西瓜、无籽西瓜。

除了消暑解渴 吃瓜还有这些好处

- 1.预防皮肤老化。红肉西瓜含有较多的β胡萝卜素，可在人体内转化成维生素A，提升皮肤对抗外界病菌的能力，也能加

速受损肌肤复原。

2.有助防中风。研究发现，经常摄取富含番茄红素的食物，可降低约 20%的中风风险。而西瓜含有较多的番茄红素，有助改善血管功能，减少胆固醇对血管健康的威胁。

3.预防感冒。番茄红素还是一种很强的抗氧化剂，有利于免疫系统健康，减少感冒的发病率。

4.放松肌肉。西瓜含有丰富的钾，能帮助调节神经，放松肌肉。

5.补充脑力。西瓜含有胆碱(属于B族维生素)，有助调节生物钟，保持大脑清醒，提升注意力和记忆力。

据新华网

戴口罩的好处 你未必都知道

经过大半年的抗疫，人们对于戴口罩的重要性已经有了共识。不仅如此，随着口罩在我们日常生活的频繁登场，也让不少人发现了更多戴口罩的好处。比如，冬季保暖、夏季防晒、四季遮丑、随时可以偷懒不用化妆……

言归正传，从医学角度讲，口罩确实是一种常用而且有效的防护物品。今天就为大家“打包”介绍一下，戴口罩能对应的健康问题。

呼吸道传染病。包括普通感冒、流行性感冒、肺炎、肺结核等。这些疾病的主要传播途径就是通过飞沫的方式进行传播。比如大声说话、打喷嚏、咳嗽或者吐痰时，都会让一些病原体跑到空气中，从而通过飞沫的方式传染给其他人。目前的新型冠状病毒就是一种传染性很强的病原体，当然其他的病毒和细菌也不要忽视，我们通过佩戴口罩可以起到很好的呼吸道预防作用，将病菌隔离在外。

过敏性疾病。包括过敏性鼻炎、过敏性皮炎、过敏性哮喘等。我们在生活当中，经常会接触一些过敏原，如花粉、灰尘、动物皮毛等。这些物质接触到面部和鼻腔黏膜后，会造成黏膜增生充血水肿，进而出现鼻塞、打喷嚏、流鼻涕、皮肤瘙痒等症状，严重者甚至出现过敏性休克。如果我们佩戴口罩，就能有效地减少接触过敏原，从而起到预防过敏性疾病的作用。

过度通气综合征。过度通气是指呼吸的频率过快、呼吸的深度过强，而使体内的二氧化碳被过度排出，导致体内二氧化碳浓度减低。患者表现为呼吸性碱中毒，出现颜面、口周的麻木，以及手指末端的抽搐，此情况一般与心理因素、情绪波动、发热等有关。对于过度通气的患者，可以给予佩戴戴口罩或面罩呼吸，以减少二氧化碳的排出，促进二氧化碳的再呼吸，患者症状即可逐渐改善。

防雾霾。现在呼吸道疾病越来越多，可能与空气污染有很大关系，所以防雾霾也是很重要的。雾霾中有很多的有毒物质会对人体造成极大的危害，对呼吸系统、心血管系统、神经系统等都有影响。正确佩戴口罩能有效地防止污染物进入呼吸道，将有毒有害物质隔绝在外，所以雾霾天外出时戴口罩是很有必要的。

防“二手烟”。我们在一些场合可能会遭遇“二手烟”的骚扰，而戴口罩在一定程度上是可以防“二手烟”的，尤其是质量好的活性炭口罩。这种口罩可以吸附、过滤一部分的烟雾和尼古丁、焦油等有害物质，可以在一定程度上减少对身体的伤害。而且佩戴口罩还能减少沙尘和刺激性气体对呼吸道的损伤，可谓好处多多。

可见，戴口罩是预防呼吸道传染病最重要、最有效的方法之一。正确佩戴口罩既可以保护自己，也可以保护他人。

据人民网