

# 老跷二郎腿,疾病找上门 还不赶快放下你的二郎腿!

“靠在椅背上，跷起二郎腿，风度多翩翩。”这是很多人的经典坐姿，但经常跷二郎腿可能会给生育健康造成伤害，还会给全身带来负面影响。

## 老跷二郎腿，对男性不利

专家指出，经常跷二郎腿会对男性健康造成伤害。

一方面，跷二郎腿时间过长，会导致腿部血液循环不通畅，另一方面，跷二郎腿时，局部不透气且闷热，如果时间过长，还可能引起精索静脉曲张，严重者甚至可能影响生育。

专家提醒男士要注意以下三点：

尽量不要跷二郎腿，即使跷，时间也不宜过长，最好不要超过 10 分钟。如果感觉下半身很不舒服，立即到室外或通风处呆一会儿，能起到散热作用。

长期坐办公室的男性，不能总是坐在椅子上保持一个姿势，每隔 1 小时左右应站起来活动一下。

除了不要跷二郎腿，男性还要避免洗澡水过热，少洗桑拿等。

## 跷二郎腿对全身造成伤害

长时间跷二郎腿会给全身带来负面影响，增加很多健康隐患的风险。

导致膝关节疼痛。膝关节长时间保持一种扭曲的状态，会导致关节疼痛，影响其功能。特别是关节已经出现疼痛的患者，更要避免弯曲、扭转关节。

损伤腰背肌肉和脊椎。人在跷起二郎腿时，容易弯腰驼背，造成腰椎、胸椎和颈椎的压力分布不均。而此时的骨盆会带动脊椎旋转，造成肌肉拉伸，导致脊椎左右两边的软组织被动失去平衡，久而久之，容易带来背部肌肉疲劳、酸痛，甚至可能造成脊椎扭曲或侧弯。

静脉曲张隐患。专家说，跷二郎腿时，跷起来腿的后部及腘窝处静脉受压，静脉回流受阻，静脉压力增高，这些都是造成下肢静脉曲张的隐患。虽然国内外研究发现，静脉曲张主要的发病原因是遗传、肥胖、年龄等，但下肢静脉曲张或水肿的患者不要跷腿，以免加



重症状。

导致一过性血压高。跷二郎腿时，交叉双腿的动作可能会触发一过性血压升高，引起一些不适症状。因此，在测量血压时，高血压患者的双腿一定要保持自然、放松的状态。

造成下肢血栓。烟民、患有房颤、糖尿病等病的患者，要避免跷二郎腿。跷二郎腿会使下肢血流不畅，可能会导致下肢血栓。

下身容易变胖。喜欢跷二郎腿的女性可注意了，经常跷二郎腿的女性，受压迫比较重的腿部会因为毒素积累和血液循环不流畅而导致腿越来越粗，屁股越来越大，这样的坐姿可能还会导致臀部变形。下身比较肥胖的人最好是不要很长时间地坐，最好是坐一会就起来站一站，这样有利于全身血液循环。

## 二郎腿还有一些“小好处”

若骨盆本身高低不平，比如左高右低，建议可以跷起右腿坐着，纠正骨盆倾斜角度。产后女性根据自身情况适当跷二郎腿，可增加骨盆稳定性。

美国奥运水球队运动治疗师、纽约大学朗格尼医学中心骨科执业医师那列斯·饶称，跷二郎腿是人采取舒服姿势时一种简单的自我平衡。

它能降低坐姿状态下肢的压力，避免人因过度紧张而不自觉地晃腿。特别是对女性来说，跷二郎腿能显示仪态端庄。

美国 2016 年奥运水上项目治疗师纳勒什·劳提醒：跷二郎腿的时间不超过 15 分钟，注意两腿交替；每坐 1 小时，起身活动 5 分钟。

## 不能跷二郎腿也是一种“病”

如果不能跷二郎腿，且下蹲姿势怪异，双膝要向两侧分开才能蹲下，这是一种名为“臀肌挛缩症”的病，会影响运动能力，导致步态奇异。若有类似情况，一定要及时就医。

臀肌挛缩综合征是由多种原因引起的臀肌及其筋膜纤维变性、挛缩，引起髋关节功能受限所表现的特有步态、体征的临床症候群，病因尚不十分明确。多数学者认同该病与反复多次的臀部注射有关，肌注后局部形成硬块即为肌纤维炎表现，另也有证明与遗传等因素有关。

# 孩子吃什么 最补脑

有好的智力才能有好的未来，智力对于孩子来说是很重要的。大脑发育得是否良好也影响到人的智力，所以补脑也是很重要的。那么让小孩吃什么能补脑呢？

简单地说，健脑食品是构筑坚韧而耐疲劳的脑神经的食品。儿童食健脑食品应做到科学、合理，尽量给孩子食用大量的天然动植物，它们富含大量保持着自然状态的矿物质、维生素、蛋白质等成分。少吃在非自然条件下栽培与饲养的动植物，食品添加剂和加工食品。因为加工食品破坏了食物所含的有效成分，降低了营养价值。

1、鱼。鱼被认为是最佳补脑食材。鱼类含有丰富的不饱和脂肪酸(比肉类高约 10 倍)，是健脑的重要物质。特别是海鱼中含二十二碳六烯酸和二十碳五烯酸，是促进神经细胞发育最重要的物质，具有健脑作用。还含有丰富的钙、磷、铁及维生素等，适当摄取可增强和改善儿童的记忆力。

2、鸡蛋。鸡蛋中含有丰富的胆碱维生素 B 复合物，能够帮助提高记忆力。一个鸡蛋中大概含有 113 毫克胆碱，是合成大脑神经递质乙酰胆碱的必要物质，也是细胞膜的重要成分，对于大脑记忆力的维持有着重要作用。如果儿童每天早餐吃 1~2 个鸡蛋，不仅可以强身健脑，还能使孩子在学习中心精力旺盛。

3、虾皮。虾皮中含钙量极为丰富，每 100 克含钙约 2000 毫克。摄取充足的钙可保证大脑处于最佳工作状态，还可防止其他缺钙引起的疾病。儿童适量吃些虾皮，对加强记忆力和防止软骨病都有好处。

广告

# 治疗白内障 不用再“开刀” 还能同时治疗 近视和老花！

聊微信、跳广场舞、旅游拍照，现在老年朋友的退休生活十分精彩，可如果患上白内障，视力下降将导致生活质量大幅下降。很多老人因为害怕“开刀”，迟迟不愿意接受手术治疗，导致白内障病情加重，不仅长期生活在低视力的环境中，还为最终的手术治疗增加了难度。

随着医学技术的发展，治疗白内障也有了“不开刀”手术方式，飞秒激光白内障手术利用飞秒激光技术替代传统手术刀，在手术中实现对切口、撕囊、劈核等几个关键步骤自动化。通过超精确、近乎零误差的切口，有效保证了术后良好的视觉效果，同时降低了手术感染的风险，术后恢复更快。“不开刀”的手术也大大降低患者恐惧心理，配合焕晶手术植入多功能人工晶体，治疗白内障的同时一并解决白内障、老花、近视等问题，手术后看远、看中、看近都能看得清晰舒适。

目前，衡阳爱尔眼科医院已经引进飞秒白内障手术系统，开展飞秒激光焕晶白内障手术，由院长级专家亲诊手术，为白内障患者带来术后更优质的视觉体验。预约详询：8239955/18216015796。

# 啤酒技术领跑者,如何做到好喝不上头

## 燕京啤酒针对好喝不“上头”研发出自己独到的解决方法

日常生活中，很多人都有这样的感受,多喝了几杯,第二天起床时就感到头晕和头疼，尤其是后脑勺有被顶得发疼的感觉。这种感受很多时候被误认为是酒量不行或者喝酒一定会“上头”！

其实,喝酒“上头”和个人的酒量、体质并不存在必然联系，而是与酒里的成份以及制作工艺等因素密切相关。由于啤酒里一般含有高级醇，这种物质在啤酒生产过程中一旦代谢达到一定比例，后期便很难调整。酒后当人体血液中醇浓度超过一定标准时，血流量增加而代谢作用却下降，这时醇在大脑中便不能及时代谢，头痛、头晕和缺氧的症状也就随之而来,也就是常说的“上头”。

由此可见，好啤酒不仅要在饮用时口感清爽独特,更要保证饮用后人体的健康和舒适。通过控制啤酒中的醇类物质在一定范围里变化而做到真正的“不上头”。

在中国，燕京啤酒一直处于技术领跑者,针对“上头”逐渐研发出自己独到而领先的解决方法;通过改善硬件环境、发酵过程多个检测点的控制以及酵母的选择,来控制醇类物质的比例和含量,在一定程度上控制啤酒“上头”的源头。

酵母是啤酒的灵魂，好的酵母品种

酿造出的啤酒醇的比例较为适中，既满足我们的口感需要,又不会伤害身体。纯正的好酵母还能很好的保证啤酒中各种成分的比例稳定，也就是常说的口味一致。燕京啤酒通过长时间的精心培育,令本土优质酵母充分地适应了生长环境，而且成功的稳定了基因的遗传，延续了德国酵母的纯正血统。

啤酒酿造的过程简单来说就是粮食作物发酵的过程，然而事实并不如听上去的那么简单。如果说成分稳定、品种优良的麦芽,只是为酿造麦香浓郁、口感纯正统一的啤酒奠定了坚实的基础,那么，接下来的发酵过程则对啤酒的影响更为巨大——如果在发酵过程控制中，充氧不足,外部温度以及发酵周期过短,都容易造成啤酒中醇的含量过高，容易造成啤酒“上头”。

麦汁中充氧量的控制程度也是“上头”物质产生的一个关键过程。世界顶级的设备、仪器更是让燕京啤酒如虎添翼，确保燕京啤酒在原料采购、发酵时间、质量检测等各种工艺环节的控制上都总能处于行业的领先地位。

不成熟的发酵或者过短的周期,都会提高啤酒里醇的比例，导致啤酒“上

头”。今天,短时快速的发酵方法早已取代了传统的发酵工艺。但是燕京啤酒一直坚持沿用超低温长时间自然发酵法，使该挥发的物质得到了彻底挥发，相比更加经济的发酵方式,好比是让果实自然成熟,而不是快速催熟。超低温长时间自然发酵近乎完美的保证了啤酒“不上头”的特点和产品的纯正风味。

