

老跷二郎腿, 骨盆易歪斜

骨盆歪斜引起的健康问题不可小觑, 康复科医生三招教你纠正

为什么有些人走路高低肩, 怎么看背影都是歪的? 这么不美观的体态, 很可能跟日常的两个常见小动作有关系。快来跟康复科医师学几招, 测一测自己的骨盆是否健康, 再看看怎么纠正改善, 让自己的体态健康又美观。

A 小测试: 你的骨盆体态健康吗?

先来做个自测, 观察自己的体态是否符合以下几点:

1. 脚伸直时左右脚长度不一。
2. 鞋底的磨损不均匀。
3. 左右肩膀高低不同。
4. 腰左右两侧高低不同。
5. 抱着双膝的时候, 膝盖的中心点不在身体中央。
6. 抱着双膝时, 双膝高度不同。
7. 仰卧的时候, 双腿放松, 脚尖角度不同。
8. 穿裤子或者裙子的时候, 老是向一面偏转。
9. 和朋友走路, 朋友抱怨说你总是挤她。
10. 双手举起来的时候, 手指尖的高度也不一样。

B 这两个常见姿势是诱因

专家介绍, 有两个人们日常常见的站、坐动作, 其实是导致骨盆倾斜的祸首。

最常见的就是坐时跷二郎腿, 这是造成骨盆歪斜的最常见因素。经常跷二郎腿, 两条腿相互制衡的肌肉平衡会被打破, 绝大多数的骨盆歪斜并非骨盆自身问题, 而是骨盆周围的肌肉失去了原有的功能, 拉着骨盆改变了原有的

C 骨盆歪斜不是小问题

专家说, 对于骨盆歪斜, 有些人觉得不痛不痒的, 不会有啥大问题, 其实并没有这么简单。骨盆歪斜引起的健康问题不可小觑。

首先, 骨盆歪斜会导致长短腿、高低肩, 这不仅是姿态不美, 还可能引起脊柱侧弯。由于骨盆一高一低, 久而久之之骨盆高的一侧, 腿会显得短, 因为腿的长短有变化, 所以脚踩地力量不均衡。而为了使身体平衡, 脊柱会弯向高的那一

D 三个体式帮助纠正盆骨歪斜

通过纠正站姿、坐姿和一些体式、动作的锻炼, 能够使盆骨歪斜得到一定程度的改善。首先要调整正确的坐姿: 身体的重心放在坐骨上, 保证腰背挺直, 肩膀放松, 双腿微微分开, 小腿垂直地面, 脖颈自然伸直。其次, 松解侧腰紧张的肌肉: 可以运用泡沫轴来回滚动的方式, 松解骨盆高的一侧腹部(侧腰)的紧张肌肉。

康复专家介绍了以下三个体式练习, 来帮助纠正歪斜:

(1) 束角式: 坐姿, 屈膝, 脚心相对, 双手十指相扣抱住双脚。吸气, 把脊柱伸展打开。呼气, 上身进入前屈。(注: 骨盆歪斜者做此动作时, 膝

11. 束角坐姿的时候, 膝盖高度也不同。

如果上述问题, 符合条件的超过了五项, 那么您很有可能存在骨盆歪斜的问题。

所谓骨盆歪斜, 是指骨盆不在正常位置, 包括骨盆的前后倾、侧倾及旋转。

康复科专家介绍, 临床中最常见的就是骨盆的侧倾和回旋。

骨盆是围绕人体横轴、纵轴及矢状轴三维旋转的, 当出现侧倾时, 骨盆位置高的一侧因侧面腹部和腰方肌过度收缩, 从而导致该侧骨盆抬高。如果深层肌肉(如髂腰肌、竖脊肌等)力量不均不平衡的情况不断发展, 那么骨盆除了侧倾, 还很可能前屈和后仰, 造成更为严重复杂的骨盆回旋, 导致的后果就是部分肌肉功能紊乱。

正确角度。

另一个常见动作是重心靠一侧腿站立。很多人在站立时, 习惯重心靠向一侧, 觉得更舒服、省力, 其实长期如此是不健康的。重心靠一侧站立, 会让该侧骨盆抬高, 久而久之, 这一侧的腰侧肌肉会过紧, 使该侧骨盆持续抬高。

侧, 于是肩膀也会变得一高一低, 脊柱出现侧弯。

其次, 可导致静脉曲张。骨盆侧倾会使一侧髋关节变紧, 影响血液循环, 久而久之就容易造成静脉曲张。个别人会因为一些神经线受到压迫, 出现下肢发麻的情况。

第三, 影响生殖系统。骨盆里面有生殖系统, 骨盆歪斜很容易给骨盆造成压力, 盆腔内的血液循环不顺畅, 很容易造成生殖系统紊乱。

盖会一高一低, 应尽量控制将更多意识放在你感觉比较紧张的那一侧上。)

(2) 牛面式: 双脚交叠, 脚跟去贴对侧的臀部, 膝盖一条直线。吸气, 双手向前爬, 让身体下沉。呼气, 收腹部, 骨盆下沉到地面。(注: 对经常跷二郎腿的人, 此动作可能会很有困难, 不需要勉强, 保持上身垂直地面就可以, 暂时不需要前倾, 循序渐进地练习。)

(3) 三角式站姿: 双脚大幅分开, 大约两个到两个半肩膀宽。右脚尖外展, 左脚尖内收。吸气, 手臂平展体侧。呼气, 上身平移向右, 向下, 让右手去接触地面。

据新华社



广告

冬天取暖 谨防低温烫伤

寒冬来临, 热水袋、暖宝宝等成为不少家庭的取暖“法宝”。医生提醒, 在使用取暖设备时, 要谨防低温烫伤。

专家介绍, 低温烫伤是指身体长时间接触高于 45℃ 的低热物体所引起的慢性烫伤。“感觉迟钝或睡得沉的一些人, 比如婴幼儿、老人、瘫痪病人或醉酒者, 紧贴热水袋的部分皮肤就容易造成局部烫伤。”专家说, 热量蓄积容易导致皮肤、皮下组织受到损伤。若处理不当, 会长时间无法愈合。

低温烫伤在冬季多发, 普通市民应如何防范低温烫伤呢? 专家提醒, 如果使用电热毯, 温度不要设置得过高, 待被窝暖和后, 应在上床前关掉电源。使用暖宝宝应隔着几层衣服贴用。使用取暖器时, 距离不要太近, 也不要长时间对着身体的一个部位。使用热水袋取暖时, 水温不宜过高, 热水袋外面最好用布包裹隔热。

“特别是家长要提高防范意识, 如果用热水袋温暖孩子的被窝, 应把热水袋放于两层毯子中间, 不直接接触孩子的皮肤, 或仅在睡前放在被子里先暖被窝, 孩子睡觉时应取出。”专家介绍。

据新华社

自制豆浆 放太多坚果 = 喝“油”

肾脏内科专家说, 在被检查出“肾结石+高尿酸血症+高血脂症”的患者中, 饮食结构有很大的问题, 尤其是喜欢把坚果与黄豆一起榨豆浆, 连浆带渣当粥喝。

这种坚果豆浆其实就是多种“油”的混合液, 黄豆本身就含有很高的油脂, 再加上高油脂的坚果, 其含油量是非常高的, 喝这种豆浆等于在喝“油”。这种豆浆不仅含有高脂肪、高热量, 而且还含有高钙、高嘌呤, 长期大量饮用可诱发肾结石、高尿酸血症。

专家说, 在制作豆浆时, 一定要注意, 以大豆(或黑豆、青豆)为主, 少量配合(10~15克)高脂肪的果仁(花生、核桃、松子、杏仁、腰果等), 就可以在获得多种原料营养成分的同时, 控制豆浆的总脂肪量。

将其他豆类与黄豆同榨豆浆, 这种混合豆浆可以经常喝, 因为其他豆类(除黑豆之外)如绿豆、红小豆等, 油脂含量没有黄豆高, 喝这种豆浆比较健康, 但也要限量饮用。豆子的用量, 控制在每人 50 克以内为宜。

据新华网

化妆品用不好 也会致眼疾

说起化妆品, 尤其是眼部的化妆品, 即使是不会化妆的男士也能说出几样, 比如眼影、眼线笔、睫毛刷等。眼部经过化妆后的确会变得好看, 眼睛显得炯炯有神, 这是眼部化妆品的优势, 但眼部化妆品琳琅满目, 如果使用不当, 也会引起眼部疾病。

一些粉剂和膏剂眼部化妆品, 很容易落入眼睛, 一旦落入眼睛就会引起相应疾病, 比如角膜炎、结膜炎、角膜灼伤等, 这种由于化妆品的使用不当引起的眼部疾病, 我们叫“化妆性眼病”。

正确使用化妆品, 不但可以让眼睛变得漂亮, 也能避免以上眼部疾病的发生。

首先, 一定要买正规的、符合国家标准

的化妆品。

其次, 化妆前要把双手洗干净, 防止经手造成污染。

再次, 化妆品应专人专用, 防止交叉感染。

最后, 夜晚睡觉前一定要将脸上的化妆品清洗干净。

据新华网

白内障、近视、老花一并解决

1月12日近距离观摩爱尔焕晶白内障手术

白内障与老花都是老年人常见的眼病, 如果还有近视, 日常生活就需要随身携带两幅眼镜, 一副老花镜用来看书看手机, 一副近视眼镜用来看人看电视, 麻烦的同时, 视力困扰依然没有得到有效解决。

同时遭遇白内障、老花、近视, 能否通过一次手术一并解决呢? 白内障手术专家表示, 其实是可以的。随着生活水平的提高, 人们对白内障手术的术后

效果要求也逐步提高。患者不仅仅想要治疗白内障摆脱失明威胁, 更想要获得更好的视觉质量。爱尔眼科焕晶白内障手术, 通过定制化手术植入多功能人工晶体, 一次手术就可解决白内障、老花眼、近视等问题, 手术后提高视觉成像质量, 治疗白内障的同时摘掉近视和老花眼镜, 满足日常阅读、开车、旅游和看手机等需要。

1月12日上午9点, 衡阳爱尔眼

科医院将于6楼会议中心举行“白内障手术专家讲堂”, 现场分享如何科学治疗白内障, 并通过讲解手术视频, 展示白内障手术的全过程。诚邀白内障患者及家属参与活动进行观摩, 享受检查5折优惠, 预约白内障手术最高优惠2000元, 更可免专家费, 由院长亲自进行焕晶白内障手术。报名热线: 0734-8239955。