

快提醒孩子, 趴桌睡有多伤颈椎?

从中医骨科的角度详解午休的正确姿势

趴桌子午睡有何不妥?

事实上,上班族也多有趴在办公桌上午睡的经历,趴睡后肩酸脖子痛的体验很多人也有。专家介绍说,其实,趴桌午睡除了对颈椎健康有危害,尤其是对尚处于身体发育期的学龄青少年儿童脊柱健康不利之外,还会引起胃胀气、颈部受凉等一系列问题。

首先,趴睡时脖子后方肌肉不能有效放松。趴桌子午睡时,脖子持续处于前屈体位,脖子后方肌肉在该体位下被拉伸、处于紧张状态,一觉下来,肌肉过度疲劳,容易造成劳损。当颈部肌肉酸痛的感觉出现时,基本上就是劳损发生的信号了。

其次,趴桌睡改变了颈椎的生理曲度。健康的人体为了保证脊柱的相对稳定性、活动度和力学缓冲效果,脊柱是存在一个天然的弯曲度,这就是“生理曲度”。长期趴着午睡的姿势会让脊柱的生理曲度发生改变,引起一系列颈椎健康问题。

再次,午饭后趴桌睡易导致胃胀气。通常午餐、午休的时间不会太长。午餐后很快趴在桌上睡觉的话,头部前倾前屈,会压迫食管;在这种情况下呼吸也不容易如常顺畅,胃内气体由于排出阻力增大而滞留胃内,随着睡觉时长增加,胃内气体大量聚集,容易导致胃胀气。

最后,趴桌子睡觉暴露了脖子,裸露在外容易受凉。趴在桌上午睡的情况下一般不会有被子或衣物覆盖脖子后方,裸露在外的脖子在人体睡着状态下容易受凉,尤其是夏天如果室内有空调,风口正好对着人体,那么病原侵体的可乘之机就这样制造出来了。从中医角度讲,颈后肌肉紧张状况下气血状态差,抵抗外界病原的能力差,容易导致各种外界病原体的侵袭;从西医角度讲,温差改变也导致血管和肌肉收缩,导致颈部不适,甚至诱发神经压迫,导致各种类型的颈椎病发病。

分析:午休姿势的三大方案

方案 1:能躺在床上最完美

最理想的睡姿当然是平躺在一张床

晚上作业多入睡晚,白天不补眠怎么够?午间,许多学生娃们只能选择趴在桌上打个盹。可是长期这样趴着睡,对于正在长身体的孩子们来说,会不会伤害脊柱健康?如果只能趴着午睡,怎样才能更安全无害还能睡得好?中医骨科专家来给家长和学生们支招。



上,枕着高度适中的枕头入睡。在这种姿势下,脊柱各部分能得到有效放松,脊柱也会处于更加稳定的状态。目前有部分学校是能够给学生们提供带有小床的午睡室等休息空间的。如果有这样的条件,务必教育孩子珍惜午间休息时间,躺下好好补个觉,不要图方便继续趴睡课桌椅。

方案 2:头靠墙或椅背睡觉

如果学校并没有配备午休空间,那么在午睡时,我们可以选择让头部正后方靠在墙上或者椅背上入睡。需要注意的是,要让腰骶部紧靠椅子靠背,或者带个腰垫承托腰骶部,避免悬空。在这种情况下,一个U型枕也可以部分地让脖子得到支撑,缓解不适。

方案 3:非得趴睡——抱个立式抱枕睡

也不是所有孩子都能找到靠墙的位置,或者学习椅的椅背也不那么理想。总

之,趴睡还是大多数孩子的无奈之举。在这种情况下,也有个补救的简单小办法——家长可以为孩子购买比较高的、不易变形的立式午睡抱枕,在午休时双手自然垂抱抱枕入睡。这样可以垫高并固定孩子的头部,减轻趴着入睡的时候颈椎和颈后肌肉群受到的压力,也可以减少胃胀气的风险。

趴睡时简单便携的U型枕有没有用呢?实际上,U型枕的作用是保护颈椎周围,并固定颈椎的相对位置,但是在前趴姿势中并不能起到垫高头部、保护颈椎的正常生理曲度的作用。所以,如果只能趴在桌上睡,仅有U型枕是不够的,务必要有30厘米以上高度的、有一定硬度且不易变形的立式抱枕。总之,如果有条件,尽量不要选择趴在课桌上午睡,即便抱着抱枕入睡,这种姿势依然会对颈椎造成一定的伤害!

据新华网

饮茶讲究:

寒温宜忌 四季有别

茶叶最早是作为药物使用的,称之茶药。我国第一部药学专著《神农本草经》记载“神农尝百草,日遇七十二毒,得茶而解之。”此外,《本草拾遗》中曾记载“诸药为各病之药,茶为万病之药”,从诸多著作中不难发现古人善用茶药治百病。从中医学及养生角度,茶性之寒温及相关饮茶宜忌是大众所关注的问题。我国首部官修本草学专著《新修本草》中记载:“茗,味甘、苦,微寒,无毒。”此外,我国首部由陆羽撰写的茶学专著《茶经》同样也记载“茶之为用,味至寒。”

由于茶叶的性味苦寒,故善于清热降火,治疗热证。除此之外,茶叶还具备醒神、解渴、消食、祛痰、清头目、利小便等效用,不同种类的茶叶在功效上则会有所侧重,如《本草纲目拾遗》中记载雨前茶(龙井茶)除了上述茶叶功效之外,还具有利咽、补中益气等作用。值得注意的是,由于茶叶味苦性寒,历代医家不主张过度饮茶,认为其存在寒胃伐脾、耗损精血、消人脂膏等弊端。

此外,酒与盐均入肾经,故酒后饮茶,或茶与盐同饮可能会引茶性之寒入肾经,导致腰部冷痛等症状。

喝茶养生除了需要考究茶性寒温之外,也要顺应自然,做到四季有别。我国大部分地区属于季风气候,春温、夏热、秋凉、冬寒,四季分明。中医学认为养生保健要顺应自然界季节气候变化,与天地阴阳保持协调平衡,以使人体内外环境和谐统一。《素问·四气调神大论》中提出四时养生的原则为“春夏养阳,秋冬养阴”。根据这一原则,在具体养生实践中,就必须要做到顺应四时气候以调养五脏之气;在不同季节,所选择的茶叶品种应根据季节因素而有所偏好。

春季养生必须掌握春令之气生发的特点,注意保护体内的阳气,使之不断充沛,凡有耗伤阳气及阻碍阳气的情况皆应避免。在选择茶叶时可选用花茶,例如茉莉花茶,其性味辛、甘、凉,可助体内冬季寒邪排除,促进阳气生发。夏季养生,由于暑热外蒸,汗液大泄,毛孔开发,易受风寒之邪侵袭;同时,湿为阴邪,易伤阳气,故应防止湿邪侵袭,尤其是损伤脾胃阳气,此时应喝绿茶为主,有益于清热降火,尤以喝热茶为佳。秋季以燥为主气,燥邪易伤人体津液,因此秋季养生的关键是防燥护阴。此时可饮用青茶为主,其既有绿茶的清香,又有红茶的醇厚,不寒不热,润喉生津最为适宜。冬季寒邪侵袭,万物蛰伏,冬季养生着眼于“藏”,以肾为本,食宜温补,因而冬季饮茶以红茶为佳。红茶温补阳气,此外其中含有丰富的蛋白质和糖类,增强御寒能力。

总结历代饮茶宜忌,可以归纳为:宜饮热茶、宜饮好茶、宜饭后饮茶;忌饮茶过多、忌饮冷茶、忌空腹饮茶、忌酒后饮茶、忌与盐同饮以及虚弱之人忌茶。

据《中国中医药报》

冬季进补 五种食物最适宜

秋末冬初,正是进补的好时节。中医专家给大家推荐冬季保健养生五种极好的食物。

百合

味甘微苦性平,有润肺止咳,清心安神等功效。冬季气候干燥,空气中缺乏水分的滋润,人们常会口鼻干燥、渴欲不止、皮肤干燥,甚至出现肺燥咳嗽。百合,则为润肺食用之上品。

最佳吃法:煮粥。百合食用的方法很多,可当菜肴吃,如西芹炒百合、百合炒蛋白,这些都称得上是美味佳肴;也可煮粥吃,如百合与粳米制成百合粥,放上一点冰糖,不仅可口,而且安神,有助于睡眠;还可以用百合、莲子和红枣共煮成羹,可补益安神。

最好搭配:杏仁、银耳。杏仁有润肺止咳,清心安神的功效,银耳滋补肺阴,素有“平民燕窝”之称,搭配百合煲汤适用于病后虚弱、干咳、燥咳患者最为宜。

梨

梨鲜嫩多汁,含有85%的水分,酸甜

适口,含有丰富的维生素和钙、磷、铁、碘等微量元素等,被称为“天然矿泉水”,自古就被尊为“百果之宗”。每天吃梨,能缓解秋燥,生津润肺。

最佳吃法:川贝冰糖蒸梨可以起到滋阴润肺、止咳祛痰的作用,对治疗肺热咳嗽和喉咙痛等效果更佳。

最好搭配:蜂蜜。闻名中外的梨膏糖,就是用梨加蜂蜜熬制的,对患肺热久咳的病人有明显疗效。

莲藕

能起到养阴清热、润燥止渴、清心安神的作用。同时,莲藕性温,有收缩血管的功能,多吃可以补肺养血。除了含有大量的碳水化合物外,蛋白质、膳食纤维和各种维生素及矿物质的含量也很丰富,对治疗便秘十分有益。

最佳吃法:凉拌或清炒最为合适。

最好搭配:黑白木耳。搭配银耳可以滋补肺阴,搭配黑木耳则可以滋补肾阴。

山药

有健脾益胃、滋肾益精、益肺止咳的

功效。山药含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质,有利于脾胃消化吸收;山药含有大量的黏液蛋白、维生素和微量元素,能有效阻止血脂在血管壁的沉淀,预防心血管疾病,有延年益寿的功效。

最佳吃法:蒸食、汤食、炒菜均可。蒸食,营养损失最小。

最好搭配:枸杞。如果不单独吃山药,可以和枸杞搭配来熬枸杞山药粥,能更好地发挥滋补效果。

黄酒

性热味甘苦,有通经络、行血脉、温脾胃、润皮肤、散湿气等治疗作用。

最佳饮用方法:黄酒温饮,暖胃驱寒。黄酒的传统饮法是放在热水中烫热或隔火加热后饮用,以35℃-45℃为佳。在黄酒烫热过程中,黄酒中含有的极微量对人体健康无益的有机化合物,会随着温度升高而挥发掉,减轻对身体的伤害。

最好搭配:乌梅。饮食以“收”为主,搭配乌梅恰恰符合“收”的理念,有养阴生津、润肺护肝的作用。

据新华网