

长时间伏案工作 试试拉伸训练法

相信长期伏案工作的人群都经历过颈部或上背部的酸痛不适，因为在久坐状态下，伏案低头导致颈部压力过大，肌肉的超负荷工作增加了颈部慢性疼痛及活动受限的风险。而在不良的姿势下，胸背部肌肉力量失衡也是导致上背部疼痛的主要原因。如果您是一名需要久坐或者长期伏案的工作者，那么以下这份针对性拉伸训练方法也许会成为缓解您不适症状的一剂良药。

A 颈部拉伸

颈部的疼痛或不适一般可分为急性和慢性两类，急性常发于落枕等情况下头部突然无法扭转或向两侧倾斜，而慢性则主要由于长时间低头等姿势导致的慢性疼痛或颈部活动范围逐渐缩小。针对颈部的慢性疼痛，保持运动是关键，应在可活动范围内多扭转头部，特别要多拉伸活动受限的一侧。日常我们可以拉伸以下部位：

1.胸锁乳突肌

日常弯腰驼背或头前伸的不良姿势都会导致图中这块胸锁乳突肌缩短，当我们在深呼吸或耸肩状态下则因为缩短的胸锁乳突肌紧绷产生疼痛。

牵拉要领：可以选择坐姿或者站姿，在锁骨一端找到肌肉连接点，将手指放在肌肉起始点上，两手交叠。缓缓向后侧和左侧移动头部，直到颈部右侧有轻微灼热感后，保持5-10秒，然后慢慢还原到起始位置，放松5-10秒。

2.上斜方肌

长时间专注伏案工作时可能导致无法放松肩颈部，而这块肌肉就会存在紧绷不适，经常处于压力状态下的人群，这块肌肉无法放松，因此更容易导致疲劳和疼痛，需要进行牵拉放松。

牵拉要领：坐在椅子上，双脚自然分开，背部和腹部微微收紧。右手置于身后，抓住椅子边缘。身体向左倾斜，保持头部竖直，右肩及上臂有轻微拉拽感。慢慢将头部靠向左侧并转向右侧，左手扶头部，缓慢将头部向左侧拉伸，当感到肩颈部有牵拉感时保持5-10秒，然后慢慢还原到起始位置，放松5-10秒。

3.肩胛提肌

不良的姿势或者习惯用下巴和肩膀夹电话都会导致这块肌肉的缩短，当缩短的肌肉发生紧绷时则会产生头部活动受限、后脑勺疼等症状。

牵拉要领：坐在椅子上，双脚自然分开，背部和腹部微微收紧。右手置于身后，抓住椅子边缘。身体向左倾斜，保持

头部竖直，右肩及上臂有轻微拉拽感。头部向左转45度，左手置于后脑勺，朝左膝的角度缓慢向前牵拉，将头部向胸口拉近，当颈部右侧有牵拉感时保持5-10秒，然后慢慢还原到起始位置，放松5-10秒。

B 上背部拉伸

不良的坐姿，如含胸驼背、头前伸都会导致上背部的不适或者疼痛。主要原因是胸背部的肌肉失衡，局部肌肉过紧，局部过松，也就是我们常说的上交叉综合征。针对这种情况，一方面我们要减少久坐时间，改正不良姿势，另一方面需要我们主动的拉伸来缓解症状，最好安排多次的短休息时间进行拉伸，从而达到更好的牵拉效果。

1.背阔肌

背阔肌主要是帮助我们向后、向身体移动手臂。由于我们大多数动作都是手臂在头部以下完成，所以这块肌肉就会因为缺乏运动而紧绷和缩短，可能导致手举过头顶后活动受限。

牵拉要领：坐在椅子上，初始姿势保持上半身端正挺直，腹部收紧。将右脚踝放在左大腿上，右手臂举过头顶，上臂碰耳朵，上半身径直向左侧倾斜。可借助桌子抵住右膝，或者坐直控制右膝不要抬起，当后背部有明显牵拉感时保持5-10秒，然后慢慢还原到起始位置，放松5-10秒。

2.胸大肌

胸大肌负责向内扭转手臂，向前活动肩胛骨，长期驼背弯腰等不良姿势容易导致胸大肌收缩缩短，如长期使用电脑的工作人员、发型师、按摩理发师等人群，需要拉伸改善不适症状。

牵拉要领：右手和右前臂抵着门框站立，手肘的位置比肩部略高一些，收紧腹部避免弓腰。右脚向前迈一步。慢慢弯曲右腿，身体向前方和下方倾斜，当胸肌有牵拉感时停止，右手肘靠在门框上，产生抗阻力，保持5-10秒，随后放松5-10



秒。在拉伸过程中注意手肘高度，尽量与肩平齐或高于肩部，注意收腹，避免弓腰。

3.中斜方肌和菱形肌

不良姿势同样是这些肌肉紧绷的原因，胸部肌肉的缩短同时会加大这些肌肉的负担，所以同样需要通过牵拉达到松解作用，牵拉过程中主要感受手臂将肩胛骨尽可能地往前面和侧面拉伸。

牵拉要领：可以借助门框或竖直与地面的栏杆进行牵拉。双腿分开与肩同宽，双膝微屈，脚尖膝盖指向前方，右手握住栏杆（或门框），手臂伸直，身体微微向后发力，肩部放松，当上背部有牵拉感时保持5-10秒，随后放松5-10秒。注意收腹保持腰背稳定，牵拉时肩部尽量保持放松。

健身小贴士：以上针对颈部及上背部的牵拉动作不需要借助器械，可以徒手在办公室随时进行练习。可以以上面6个动作为一组进行循环练习，每组牵拉重复进行2-3次，也可以针对重点部位进行多次牵拉。对于久坐伏案人群，经常拉伸非常重要，特别是存在颈部及上背部不适的人群，建议每静坐一小时后进行一组拉伸练习。牵拉过程中不能急于求成，注意避免疼痛的发生，缓慢拉伸，当有牵拉感时停止保持即可。

据新华网

冬天 幼儿别穿三类鞋



寒冷冬季，很多家长为宝宝选购鞋子时会将重点放在保暖性上，却常常忽视了鞋子对宝宝足部发育的影响。中国儿童少年基金会一项调查显示，91%的儿童穿鞋不当，83%的成人对孩子的穿鞋问题不够重视。专家提醒，1~3岁是宝宝学习走路和足部发育的关键时期，长期穿着对足部发育有不良影响的鞋子可能导致宝宝出现扁平足、足内翻、O型腿等足部畸形，以下三类鞋最好不要给宝宝穿。

1.雪地靴。雪地靴大多鞋头肥大，且鞋底过平，由于皮毛支撑力不足，会减少宝宝的足部抓地感，足弓无法得到支撑，宝宝的脚很容易在鞋子里来回滑动，每走一步都要对抗向前的滑力，长期穿会加重足弓负担，不仅会造成宝宝脚痛，还可能导致扁平足和内八字。另外，雪地靴材质较软，难以起到保护脚面和踝关节作用，且透气性较差，宝宝生性好动，排汗不及时不仅导致脚潮湿不舒服，还容易招惹脚气。

2.毛毛虫鞋。毛毛虫鞋是指造型如同毛毛虫一样的运动鞋，因其柔软舒适、穿脱方便，成了很多家长和孩子喜爱的网红鞋。实际上，毛毛虫鞋的“一脚蹬”设计，并不适合所有宝宝脚型。且它的鞋头设计是上翘的，会使宝宝的脚一直保持上翘状态，前脚掌即足弓前支点始终受力，影响足弓发育。

3.棉拖鞋。棉拖鞋没有后跟，走路时要用力用脚趾抓地，导致足底肌肉紧绷，身体重心倾斜到前脚掌，足弓关节处会过度受力，增加膝关节、骨盆和脊椎肌肉的疲劳，影响宝宝足弓、脚部甚至骨骼发育，还会增加宝宝摔倒风险。

专家建议，3岁以下婴幼儿足部尚在发育，买棉鞋不要购买鞋垫带毛的鞋子，这样的鞋垫摩擦力小，宝宝的脚会在里面打滑，影响走路。同时，鞋底不可太厚，且后帮要有适当硬度，既让宝宝走路时有抓地感，还能给踝关节一定支撑。另外，宝宝生长发育迅速，家长要给宝宝穿舒适合脚的鞋。鞋子过小，会对脚部造成挤压，导致脚趾外翻，脚趾与鞋子不断摩擦，还可能导致脚指甲受伤，造成甲沟炎。

据人民网

微波炉不能用“锡纸” 用哑面包裹食物更好

用烤箱时，最离不开的就是“锡纸”，它能够铺在烤盘上，避免肉汁四溢，减轻清洗负担；还能包裹住食物，让食物加倍受热，热度均匀散发到表面。而我们现在使用的“锡纸”，多是铝箔做的。

铝箔纸不能放进微波炉加热。虽然“锡纸”像纸一样柔软，但本质上还是金属。微波不能穿透金属，食物也就不会被加热；另外，金属还会反射微波，损坏微

波管，产生电火花，甚至导致起火、爆炸。烤箱是利用加热管的热辐射进行加热，属于传统的加热方式，适合使用铝箔纸。铝箔纸也可在有烧烤功能的微波炉内使用，但前提必须是烧烤模式，千万不能用微波加热。

使用铝箔纸时，该用哑面还是光面包裹食物？因为铝箔纸很薄，为了防止拉断，厂家一般都会用两层同时压

制。两层铝箔片在相互接触过程中，一定会产生摩擦，所以形成哑面；而另外一面直接与光滑机器接触，就会形成光面。两面加热食物的时间相差不大，哑面的反光度是80%，光面的反光度是88%，都是可以用的。建议最好用哑面直接与食物接触，因为光面更容易粘在食物上。

据新华网