

这个姿势玩手机竟然会变丑？ 还是颈椎病、腰突的“罪魁祸首”

现在,拿着手机的你,摁下电源键,黑屏里你看到了什么?是一个顶着黑眼圈,睡眼惺忪,脖子还往前伸的“类人猿”吗?先别急着揍小薇。你手里的手机,才是让你“变丑”的罪魁祸首!

●手机是怎么让你变丑的?

这里说的“丑”,不单是指外貌的丑,而是指一个人的体态以及呈现出来的气质。毕竟类人猿和人,还是不太一样的吧?那手机究竟是怎么丑到你的呢?跟着小薇从“头”开始。

●低头,让脖子承受不可承受之重

“别低头,皇冠会掉”这话轮到玩手机这事儿上,就变得无比苍白。手机会让人不自觉地低头。并且随着低头的角度越大,我们的颈椎也会承受越重的压力,脖子也越来越往前伸了。不过丑不要紧,要紧的是,我们的颈椎在长期受到这样的重压之下,很容易出问题。各种小关节移位,脖子肩膀哪哪都不舒服,久而久之本来有自然生理曲度的颈椎(像个C型),它“直了”,它的曲度消失了!

颈椎“直了”的后果就是,你会经常觉得脖子酸痛,颈动脉受压,造成脑供血不足,如果压迫到神经,还有可能出现手麻、头晕想吐等现象,甚至可能会造成瘫痪。简单来说,颈椎病找上你了。

●玩手机,高低肩在向你招手

说完了颈椎,我们来说说第二位“受害者”——肩膀。很多人玩手机的姿势那是五花八门,歪七扭八。人类的创造力和想象力在这一刻发挥到了淋漓尽致,于是这些富有创造



力的姿势,让肩膀也很有理由地“放飞”了,形成了高低肩。

但有人说了,高低肩也就是影响体态美观而已,没什么大不了的,最多费点鞋。那你就错了!身体长期处于高低肩的状态,两侧肌肉张力不平衡,颈肩部自然会出现酸痛不适感,直接或间接都会影响到颈椎健康,毕竟肩膀是不分家的,除此之外,还易引发脊柱侧弯,导致腰椎、肩颈骨骼损伤。

●久坐玩手机,腰椎在求救

说完了肩颈,自然到了腰。长期久坐玩手机,骨盆后倾会越来越严重。整个人的气质大概有一种颓废中带着自信的感觉。如果你还喜欢跷二郎腿玩,那就更厉害了,骨盆后倾+侧倾,腰椎也跟着“变形”。

长此以往,不只是丑,还会导致腰部经常性酸痛,严重的同学甚至会患上腰肌劳损、腰椎间盘突出等病症,到时候,坐也腰痛,站也

腰痛,还要花费时间和金钱去治疗。

看到这里,也讲了挺多“丑”了,有小伙伴就会说,“道理我都懂,但谁能不玩手机啊?”因此,我们需要一个相对正确的姿势来减缓手机给大家的“丑陋伤害”。

●get 正确玩手机的3个姿势

玩手机的状态无非是,站着玩,坐着玩,躺着玩。所以小薇就从这三个角度出发,让大家快速get玩手机的正确姿势。

站着玩:抬手平视手机

将手机拿高,尽量放在与视线齐平处,(主要是为了不低头)觉得胳膊酸的可以用另一只手做支撑。这个姿势可以让你的头往回缩,腰也直了,颈椎的压力也就小了。

坐着玩:用手肘做支撑

坐着的时候,用手肘抵在两腿上(如果身前有桌子,可以抵在桌子上),以手肘做支撑,注意保持手机和视线齐平,告诉自己别低头。这个姿势可以让原本弓成虾米的身体得到一定的舒展,也能减缓颈椎和肩部的压力,人看着也精神了。

躺着玩:趴的时候垫个枕头

很多人说平躺着玩手机的姿势太难做到,可能还会被手机砸脸,他们就喜欢趴着玩。好吧,你是老大你说的算。其实趴着玩手机的弊端很多(颈椎、腰椎都会有伤害),但如果一定要趴,建议在胸廓的地方放一个枕头,给身体一个支撑,能相对减轻趴着玩手机给身体带来的损害。

以上3个动作,你get到了吗?其实最正确的方法还是少玩。但玩手机就像跷二郎腿一样,很难戒掉,所以一起get新姿势,把伤害降低,快乐玩手机。

(小薇健康)

听专家讲肛肠疾病的常见误区 你是不是也中招了

肛肠疾病是我们生活中常见的多发性疾病,有的人认为这是小病,不值得大惊小怪,到药店买点药自行解决。有的人觉得病得不重,羞于给人说,认为也许忍一忍就会好的。殊不知,这样会延误治疗,给自己带来更大的痛苦,甚至造成严重的后果。今天就来为大家讲解一下——关于肛肠疾病的认识误区!

误区一:便血就是得了痔疮

很多肛肠疾病都会有大便带血的症状,大多数人往往以为是得了痔疮。其实并非如此,而有可能是肛肠科的其他疾病,如肛裂、肛周脓肿、肛瘘、肛周瘙痒、直肠息肉、直肠癌等。

误区二:男性更容易生痔疮

事实上并非如此,确切地说是到医疗机构去接受治疗的男性患者比较多。而很多女性患者却在犹豫是否要因痔疮而去接受治疗,其实由于便秘而导致痔疮的女性患者很多。另外,由于生痔疮及其病情加重而为怀孕和分娩担心的女性也不少。

误区三:不手术也会自动痊愈

无论内痔、外痔、混合痔都是一种实体,是实实在在的“东西”,是不可能自行消失的,保守治疗只是在于缓解症状,如果痔疮发展严重,手术是必须的。很多患者担心痔疮手术疼痛难忍,而选择逃避不治疗。严重可导致内痔脱出嵌顿,形成血栓,缺血坏死,甚至发展成为直肠癌。

误区四:猛吃水果蔬菜可以治便秘

蔬菜中的膳食纤维的确可以缓解便秘,但食用过量也会胀气和腹痛,胃肠功能差的人更会刺激肠胃。便秘的诱因多样,不能一概而论,光补充膳食纤维对缓解便秘作用不大。更何况,并不是所有蔬菜都含有丰富的膳食纤维。多吃蔬菜,一定要选对高膳食纤维食物。

误区五:小孩子不会得痔疮

成年人容易得痔疮,但这并不意味着儿童就不会得痔疮。经常排便困难的,体质较弱的,肛管比较薄弱且短的儿童也容易得痔疮。



误区六:术后换药次数越多越好

肛肠疾病术后换药,对创面的愈合有着十分重要的作用,有的患者认为换药次数越多,消毒越干净,恢复越快。其实棉球反复擦创面,可使新生的肉芽组织和爬上的上皮组织损伤,反而会延长创面愈合时间。而换药次数过少或术后不换药,创面则易形成假性愈合,需再次手术治疗。因此,术后患者宜适度换药,每日1次。若术后分泌物过多或肛旁脓肿切除后引流脓水过多,则可以每日换药2次,具体情况应根据专业医生的指导建议进行。

【专家介绍】:张平生,副主任医师,硕士研究生导师。1978年毕业于佳木斯医学院医疗系,师从名老中医柏连松教授。在曙光医院中医肛肠科从事医教研工作三十余年。对各类肛肠病有丰富的诊疗经验。尤其擅长高位复杂性肛瘘、环状混合痔等肛肠疑难病症微创手术。曾参与国家课题一项,市级课题十余项。发表论文十余篇。参与“对口切开旷置结合垫棉法治疗高位复杂性肛瘘的临床研究”获得了上海中西医结合科学技术三等奖。并曾担任全国中华中医药学会肛肠分会常务理事、上海市医学会医疗事故技术鉴定专家等职务。张平生主任已在上海市同仁医院中医肛肠科出诊,为广大患有肛周疾病的患者解决痛苦。门诊时间:周六上午。

(上海市同仁医院官微)

2021爱我中华 建设美丽社区 征集与分享活动正式开启

重家教、守家训、正家风是中华民族的传统美德。在华夏的悠悠历史长河中,家国一体的情怀早已融入每个人的血脉,成为中华民族生生不息、薪火相传的精神力量。

注重家风家训已然成为了社会和谐的一项重要内容。作为扎根社区的媒体,《社区晨报》一直以来,通过实际行动传播家风家训的事迹与案例,开展线上线下活动,弘扬家庭文化,将一个个人至深的社区故事汇聚成激励人们前行的正能量。

今年国庆期间,为了更好地传播、弘扬爱国爱家,向上向善的社会风尚,《社区晨报》发起“2021爱我中华,建设美丽社区征集与分享活动”。本次活动将自即日起,以社区居民报名的形式,征集正能量的家风家训故事。并在国庆节后举办家庭故事分享活动,展示上海社区居民的新

时代风貌。同时,我们以爱我中华作为信念,进一步宣扬家庭文化,歌颂社会美德,共同建设美丽家园。

活动时间:即日起至10月底;参与对象:全市社区居民;征集阶段:即日起至9月30日,征集家风家训的故事材料,文体不限,篇幅500字内;分享阶段:10月上旬,在上海社区发布微信公众号分享10个家风家训故事。线下活动:10月中下旬,邀请家庭故事的主人公共同参与线下活动,以此展现新时代社区的风貌。

线下活动将于10月底,在新媒体与网络媒体中进行图文回顾。如果您的家庭也慈孝友爱,团结互助,不妨来信告诉我们,来信请发送至huodongbu@sqcbmedia.com,邮件内请标明您的联系方式及通信地址。所有收到的文字材料可能用于本次征集分享活动的后续宣传,恕不退还,敬请谅解。

