

回家蜷縮沙發裏 睡前床上玩手機

老躺着不是好事情



“好吃不過餃子，舒服不過躺着。”從這句俗語中不難看出，中國人把“躺着”當成一種享受。在醫學專家看來，躺着的確能放鬆身心，但躺不對反而會危害脊柱、心臟等的健康。

躺着舒服，躺錯傷身

中國古代人家常有羅漢床，既用于待客，又可用于午休等小憩。有錢人家還在書齋或亭榭間放置美人榻，供貴婦小姐隨時休息。到了現代社會，一張舒適、可坐可躺的沙發是每家每戶的必備家具。可見，國人對躺的“熱愛”流傳至今。

北京王府井中西結合醫院康復醫學科主任王建華說，平躺時，脊柱載荷約為體重的25%，是一種舒服的姿勢，能讓體力迅速恢復。對於忙碌的現代人而言，能躺下來美美地睡個午覺、節假日在躺椅裏讀上半天書，都成了奢望。與之相對的是，很多人躺的姿勢、時機不對，浪費了寶貴的“躺時間”。

不少上班族一回家就往沙發上一“癱”，不由自主地躺成一個“大”字型，或者蜷縮在沙發裏；睡前半躺在床上玩手機，腰椎缺乏足夠支撐，椎間盤所受應力增大。有的人存在“生病就

要卧床”的誤區。比如，得了腰椎間盤突出，醫生讓他卧床休息兩三周，還叮囑別老躺着，結果一躺就是兩三個月不下床。腰痛雖然好點了，却多了四肢無力、一動就心慌氣短的毛病。王建華說，這樣的病例在臨床上很常見，帶來頸源性頭痛、脊髓型頸椎病等疾病。

健康躺姿的兩大原則

要想躺得舒服又不傷身，專家提出“兩大原則”：第一，姿勢要正。睡覺時盡量躺平，微微側身，讓脊柱保持自然對齊狀態，雙腿微微蜷縮，可用低枕墊高，與床面呈15度。胖人不宜仰臥，可選擇右側臥位，右腿屈膝，左腿放在右腿上，類似“臥佛”。任何人都切忌俯臥，以免壓迫胸腔，還要避免左側臥。床墊最好有一定硬度，不宜太軟，最好睡低枕。第二，勤換姿勢。休息時可以躺着，也可以坐着，但每隔10~15分鐘就換個姿勢。

如果不遵循兩大原則，就容易躺出一身病。王建華說，一項研究發現，正常人卧床7天造成的衰弱狀態，需要用額外的7天來恢復。久躺不動或長期卧床首先會導致心肺臟器功能下降，抵抗力削弱，易發生

呼吸道、泌尿系統等的感染；還易誘發深靜脈血栓、骨質疏鬆、褥瘡等。

上海市中醫失眠癥醫療協作中心副主任施明強調，下面5個系統是不健康躺姿的最大受害者。

脊柱。休息時如果採用斜靠、半躺等不良姿勢，會使得身體不自然彎曲。尤其半躺時，腰椎缺乏足夠支撐，椎間盤受力增大，容易誘發或加重肌肉勞損、脊柱側彎、頸椎病、腰痛、腰椎間盤突出。

呼吸系統。我們提倡平躺睡覺，但不建議胖人長期仰臥。平躺時，舌頭受重力作用，向口腔後部自然下垂，使呼吸道變窄。生活中不難發現，很多人仰臥時鼾聲如雷，翻身側臥後呼嚕聲就小了，胖人尤為明顯。嚴重打鼾會導致阻塞性睡眠呼吸暫停低通氣綜合徵，影響睡眠質量和白天的體力、精力，損害身心健康。

心肺。無論俯臥還是左側臥，都會對心肺造成壓迫。這樣睡一夜，會影響周身氣血運行，出現心臟不適、呼吸困難等情況。

上肢。不少人喜歡枕着手臂，這會讓上臂腕神經受到壓迫性傷害，導致前臂、手腕、手指麻痺。

全身肌肉。長期臥病在床會導致肌肉、韌帶等鬆弛無力，出現僵硬、酸痛、萎縮等問題。

臥床養病學問多

不幸罹患疾病，更要學會休養，躺也要講學問。

脊椎病變。骨質增生、肌肉勞損患者無需臥床，可常做頸、腰部保健操；椎間盤突出伴隨神經壓迫癥狀，需臥床休息2~3周。

骨折。在家人的幫助下做一些“被動”運動。比如，半月板損傷病人，要讓膝關節呈不同角度彎曲擺放，避免關節僵化。

心臟病。急性期臥床休息，採取半臥或右側臥位，有助血液循環；慢性康復期無需臥床休息，可慢速行走、打太極拳等。

腦卒中。病情穩定後盡早進行康復訓練，避免長期臥床。

胃和食道疾病。選擇左側臥，可減少胃酸流入食道，並能減輕胃部灼燒感。

感冒。輕癥不必臥床，重感冒伴隨發燒可臥床休息3~5天。

精神差。土耳其研究發現，40.9%的左側臥入睡者自述常做噩夢，而祇有14.6%的右側臥入睡者有這樣的情況。若感到精神倦怠、心理緊張，要避免採用左側臥睡姿。

最後要牢記躺的“兩個不能”：第一，飯後不能馬上躺下。要先走一走、動一動，30分鐘後再躺下。第二，服藥後不能馬上躺下。先站立或走動5分鐘，再躺下休息。

抑鬱比高血壓更傷心

心臟病和心理疾病往往結伴出現，并互相加重病情

近日，德國慕尼黑工業大學的卡爾-海尼茲-拉德維戈教授研究發現，抑鬱癥對心臟的危害堪比肥胖和高血壓。該研究團隊對3000餘名男性病人進行了長達10年的追蹤調查，發現有269人死於心臟病，其中15%的死亡是由抑鬱癥造成的。此外，有21.4%的心臟病發作是肥胖造成的，而高血壓和吸煙這兩個傳統危險因素所引起的心臟病發作祇占8.4%。從這些數據來看，在引發心血管疾病的非先天性風險因素中，抑鬱癥占有一定地位。對於心臟病的高危人群來說，及時診斷與其共病的抑鬱癥應當引起足夠重視。

據世界衛生組織統計，抑鬱癥在全球範圍內影響到了3.5億人口的健康。慢性疾病是造成抑鬱的重要原因之一，因此，心臟病人抑鬱癥的發病率比普通人更高。據統計，心臟病人中重度抑鬱的患病率為9.5%。抑鬱癥與心臟病存在互相加重的可能，患抑鬱癥的心臟病人，其發病頻率、住院時間和癥狀往往比單純的心臟病人更加嚴重。

抑鬱癥以往被認為是單純的情緒低落，現代醫學研究則表明，抑鬱癥是由于遺傳因素、外界刺激或者體內激素分泌失調等多種原因導致的全身性疾病，情緒低落、悲觀，甚至自殺傾向祇是抑鬱癥的外在表現，它實際上會影響全身的激素調節，進而影響心臟功能，造成心臟疾病的惡化。女性患抑鬱癥的風險高于男性，所以，抑鬱癥對於女性心臟病人的危害比男性更加嚴重。

現代醫學講求“雙心健康”，意思就是，伴有抑鬱癥的心臟病人，應在治療心臟病的基礎上，同時根據抑鬱的嚴重程度，採取不同的治療方法。情緒低落、對疾病比較焦慮，不敢進行體力活動的病人，祇需要自我調整心態，學會科學的鍛煉方法，即可通過常規鍛煉獲得戰勝疾病的信心。如果抑鬱狀態比較嚴重，難以通過自我調整的辦法實現改善，應該積極尋求心理諮詢。目前已有多項研究表明，心理諮詢能夠改善心臟病人的生存時間和生存質量。如果出現了重度抑鬱，如經常哭泣，覺得生活沒有希望，甚至有自殺的想法，就應該求助於藥物治療。

總之，出現抑鬱時，消極應對并不能緩解，反而會加重心臟疾病，造成惡性循環。根據病情的嚴重程度進行科學的綜合治療才能緩解抑鬱狀態，進而對心臟疾病的治療起到積極的影響。

四個“強身穴” 你要經常溫敷

我們身體上，有四個有強身作用的大穴，分別是關元、氣海、神闕、命門，它們是任脈和督脈上的關鍵性穴位，這些穴位的保溫以及針對性的溫敷，可以充分發揮其強身作用。

關元：在臍下三寸的地方，因位于人身陰陽元氣交關之處，又能大補元陽而得名。古人認為這個地方是人體的“玄關”，是人體強健的秘密所在，不可明白地告訴人們，所以在命名時，就將“元關”兩個字顛倒了一下，于是就成了“關元”。

氣海：在臍下一寸半的地方，這個穴位有培補元氣，益腎固精的作用，古往今來，想要強身保養的人

們，常用隔姜灸、附子灸的辦法對氣海施灸。

神闕：就是肚臍，這個穴位位于腹中部，是下焦的樞紐，又鄰近胃與大小腸，所以除了能回陽救逆的急救效果，還能健脾胃、理腸止瀉。將鹽填充在肚臍或者在肚臍上放一片姜之後用艾灸灸，是溫補陽氣，健脾暖腸的好辦法。

命門：是後背上肚臍正對的位置，是督脈與大腸經交會之處，也叫“腰陽關”，更是強壯的要穴。

這四個“強身穴”，直接參與身體能量代謝這個最根本的生命活動，它們溫暖的是全身之陽。

這四類人最好別吃辣

冬天裏，很多人選擇吃辣來御寒。然而，辣椒雖好，有四類人却最好別吃。

辣椒素可預防膽結石

嶺南飲食口味偏清淡，許多“老廣”一聽辣椒就聯想到上火和胃疼，平時都敬而遠之。廣州軍區總醫院營養科主任邱小文介紹，吃辣好處多，適度吃辣對膽囊、心臟都有好處。辣椒裏面含有的辣椒素（即香美蘭胺），含有豐富的生物鹼和維生素C，能夠刺激膽汁分泌，還可使體內多餘的膽固醇轉變為膽汁酸，從而預防膽結石。辣椒素還能擴張血管，促進血液循環，減少血栓形成，對心血管系統疾病有一定預防作用。

此外，吃完辣代謝快、易出汗，對減肥也有一定的作用。在感冒初期的時候，辣椒還可以使呼吸道暢通，用以治療咳嗽、感冒。

吃辣并非人人適合

辣椒雖好，但是邱小文提醒，以下四類人最好不要吃：

痔瘡患者：痔瘡患者如果大量食用辣椒等刺激性食物，會刺激胃腸道，加速血管擴張，使痔瘡疼痛加劇，甚至導致出血等癥狀。

眼病患者：紅眼病、角膜炎等眼病，都是感染引起的疾病，吃辣椒會加速眼內血管的擴張，有可能加重眼病。

胃病患者：胃潰瘍、胃出血、慢性胃腸病等胃腸功能消化不良的人群在食用辣椒時應謹慎，過多的辣椒素會劇烈刺激胃腸黏膜，使其高度充血、蠕動加



快，誘發或加劇胃腸道疾病。

腫瘤患者：治療腫瘤的藥物對胃腸道有一定的刺激作用，可能出現用藥導致的炎癥。這時若食用辣椒，會加劇對胃腸道的刺激，因此不建議腫瘤患者食用辣椒。