

如何坐才是脊柱最舒服的姿势?

网上有种说法称:虽然有点“不雅观”,但分开腿坐能更好地保持脊柱中立,有助于腿部血液循环等,是个不错的坐姿。这种坐姿主要有以下好处。

保护脊柱:有研究显示,并腿坐时,即使坐得端正,也会给脊柱增加40%负担。腿叉开时,可让下肢呈现稳定三角形结构,分担上半身压力,让脊柱处于稳定“中立位”,更容易保持一条自然曲线,腰椎、胸椎的旋转扭曲角度也比跷腿或盘腿时要小。

对女性骨盆更友好:叉开腿端坐能够让脊柱和骨盆呈

现出稳定的三角结构,相较其他坐姿,骨盆更不易倾斜,自然更有助于保护盆腔内的子宫、卵巢等器官。而且叉开腿坐,还有助私处通风,保持外阴干燥,减少细菌、霉菌的滋生,降低患阴道炎的风险。

拉伸内收肌群,缓解久坐带来的不适:长时间久坐或运动后,大腿内侧内收肌群可能变得紧张,进而导致腰部、髋部、膝关节等一系列不适。双脚打开、与肩同宽叉腿坐时,左右臀部受力最均匀,可以温和地拉伸这些过度紧张的肌肉。

保持放松情绪:简而言

之,张开双臂、打开双腿、打开胸背,这种让身体“扩张”的姿势,能有效让人产生积极向上的情绪。

具体该怎么叉腿坐,也是有讲究的,要注意“3个90度和1个支撑”:大腿与腰保持90度;膝盖与大腿保持90度;小腿与地面保持90度;脊柱支撑(使用腰靠垫填补腰椎与椅背的空隙,保持脊柱自然曲度)。

在上述基础上,双脚叉开与肩膀同宽,就达到了我们标准的“直立坐”,有助保持下肢平衡,呵护关节健康。

据人民网科普

50岁和63岁是身体断崖式衰老节点

不久前,浙江大学、复旦大学等研究团队,在国际期刊《细胞代谢》发表了一项重磅研究:人体存在两个“断崖式”衰老的关键节点——50岁和63岁。

简单来说,50岁衰老在“代谢”:代谢相关蛋白的变化最明显,血糖、血脂更容易失控,脂肪肝等代谢问题逐渐出现。63岁衰老在“免疫”:免疫相关蛋白的变化最明显,体内炎症升高、免疫力下降,身体更易出现健康问题。换句话说,抗衰老要找对抗衰重点。

推荐两种简单又营养的早餐搭配

根据《中国居民膳食指南(2022)》,高质量的早餐应该含有以下四类食物:谷薯类、动物性食物、奶豆坚果和蔬菜水果。江苏省宜兴市人民医院营养科营养师陈毓梅介绍了两种简单又营养的早餐搭配。

复杂但健康程度高的早餐:小米粥一小碗、肉包一个、煮鸡蛋一个、纯牛奶250毫升、蔬菜一份(100克)、坚果一份(10-15克)。该餐总能量约600大卡,脂肪含量约10克,蛋白质含量约25克,钙含量约250毫克。

简单又健康的早餐:全麦面包两片,纯牛奶250毫升,煮鸡蛋一个,西红柿一个,坚果酱一小勺(10克)。该餐能量约600大卡,脂肪含量约10克,蛋白质含量约23克,钙含量约250毫克。

均据人民日报健康客户端

连续缺觉会导致多个器官受损

告诉你严重缺觉的8个信号

连续4天缺觉,多个器官组织都会受到损伤:7/8的肝脏组织出现坏死伴随炎症细胞浸润;1/2的脾脏样本显示髓质边界模糊;3/8的肺表现出急性损伤;1/4的肠道结构损伤;1/8的肾脏出现病变。近日,厦门大学附属第一医院心理科医师周江燕指出,8种看似平常的表现,实则是严重缺觉的信号。

全身总是痒痒的:睡眠不足会升高体内多种促炎细胞因子水平,其中就有“致痒细胞因子”;此外,还会干扰中枢神经,导致稍微有点痒感就受不了。

总是忍不住抖腿:睡眠不足会导致大脑前额叶皮层紊乱,就没办法帮你按住那些身体小动作了。同时,缺觉还会扰乱多巴胺系统,大脑为维持清醒并对抗疲劳感,会自发发出随机运动指令,抖腿、摸头、搓手这些机械的习惯性动作更容易出现。

走路容易磕到腿:如果你总是莫名其妙走路撞到桌角,喝个水都能手抖洒身上,可能

身体在提醒你——睡太少了。睡眠不足时,身体会降低丘脑的葡萄糖代谢率和血流灌注,身体活动缺少“燃料”,导致工作效率下降,小脑、基底节等核心运动中枢也会受影响。

感觉大脑变“笨”:睡眠不足会导致反应迟钝,降低注意力、记忆力和执行功能。缺觉时,大脑前额叶皮层活动也会受到限制,让你的信息处理速度断崖式下跌,决策力和注意力大大降低,做事情效率低下、频频出错。

看谁都像在看找茬:你有没有发现,没睡好时,一点小事就容易让你发火、焦虑?有研究表明,睡眠不足时,大脑会更倾向于对别人的表情进行负面解读。

看东西出现障碍:睡眠不足的人阅读,眼球移动又慢又卡壳,只能“跳着读”或者“重复读”,会削弱维持注意力的大脑区域功能,导致眼睛无法准确地从一个词跳到下一个词。

听不清别人说话:别人说话,需要对方重复一遍才能听



图据AI生成

清。这可能不是听力下降,而是选择性听觉注意力出了故障。我们的大脑会自动过滤掉背景噪音,筛选出你想听的声音,而睡眠不足会损害选择性注意的能力。

想吃高热量食物:睡眠不足会让抑制食欲的瘦素水平下降,激发食欲的饥饿素水平飙升,损害大脑额叶的活动,让大脑奖励系统对高热量、高脂肪的食物反应更活跃。

据人民日报健康客户端