

报眉广告139 307 58 496

线上办理 线上支付 线上查询 送报到家

报眉 中缝 声明 通知 寻人 公告

刊登热线:3061515 微信号:czwbgg 微信:13930758496 地址:沧州市新华路报业大厦家属院内一楼

常跷二郎腿 脊柱会变形

在日常工作和生活中,很多小伙伴都经常跷二郎腿。近日,有这样一则新闻报道:一名32岁男子因跷二郎腿,导致脊柱变形。

很多人都有疑问:跷二郎腿的危害有多大呢?

跷二郎腿危害有多严重

长时间跷二郎腿可能对身体造成伤害。跷的是一条腿,影响的却是全身多个部位,会引起很多疾病,甚至会影响生育。

小腿静脉曲张

架在上面的那条腿,因重力的作用,其膝关节后方受到挤压,长时间(超过15分钟)保持这个动作时,会造成静脉回流受阻,久而久之,可能会出现小腿“青筋暴突”,也就是小腿静脉曲张。

腓总神经损伤

腓总神经位于小腿近端的外侧,位置较浅,容易受压。长时间跷二郎腿时,有可能压迫腓总神经,轻者出现足背麻木,重者出现足

下垂的神经严重损伤症状。如果治疗不及时,就会出现不可逆的损伤,造成永久性伤害。

腰背部疼痛、脊柱侧弯

正常的脊柱有良好的生理弧度,周围的肌肉和韧带附着在脊柱上,各自发挥着重要作用。跷二郎腿时,通常是弯腰驼背,久而久之,会引起脊柱生理弧度的改变,严重者会出现脊柱侧弯。附着的肌肉和韧带,因脊柱弧度的改变,也容易受到相应的牵拉损伤,出现腰背部酸痛不适。

妇科疾病

由于跷二郎腿时两条大腿内侧紧密接触,引起局

部温度升高,在会阴部形成潮湿、温暖的环境,因此有利于致病菌繁殖,引发外阴炎或者阴道炎等疾病。

有痛经史者,长时间跷二郎腿还可能加重痛经。

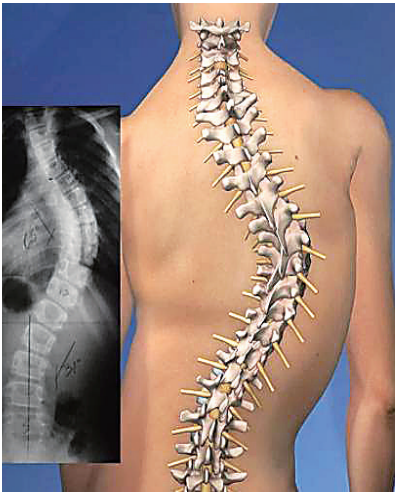
影响男性生殖健康

与引起妇科疾病的原因类似,男性跷二郎腿时,大腿内侧及生殖器周围局部温度会升高,而这种温度较高的环境,对精子具有十足的杀伤力。长时间如此,有可能会影响精子的活性,进而影响生育。

对于前列腺炎患者来说,跷二郎腿还会影响前列腺局部微循环,使前列腺腺管排泄不畅,有可能加重慢性前列腺炎。

大,容易引起脊柱劳损。

椅子过低,当你坐下时,相当于处于下蹲的姿势,骨盆及腰骶部承受的压力较



诱发膝关节骨性关节炎

老年人跷二郎腿时,会增加膝关节的压力,使膝关节软骨发生营养障碍并增加磨损,对于已经出现膝关节退变的老年人来说,会增加患膝关节骨性关节炎的风险。

另外,某些慢性疾病的患者,也应该少跷二郎腿。比如糖尿病患者,其自身血液循环功能比较差,长期跷二郎腿会影响下肢血液循环,甚至会导致糖尿病足。糖尿病足是糖尿病的严重并发症,严重者需要做截肢手术。

千万不要再跷二郎腿了!

合适的椅子,以端坐时小腿与大腿呈90度角,让双腿处于放松状态为宜。

贺治瑞



怎样区分脱发与掉发

一般来讲,每天掉100根左右的头发,是正常的生理现象。但如果持续性掉发且每日在100根以上,或局部掉发严重,如头顶、前额毛发变细或数量明显减少,就要考虑是不是脱发病了。

一个简单易行的方法可以检测脱发情况:用拇指、食指和中指从头发根部轻轻捏住约50根头发,向外捋,如头发脱落不超过1根—2根,代表大致正常;如每次超过6根,则怀疑存在异常的脱发。

——《生命时报》

上下楼梯怎样 不伤膝盖

上楼梯时,背部要挺直,重心不要过早前移,膝关节屈曲角度适当减小;全脚掌着地;避免内外八字脚,以第二脚趾对准膝盖为最佳。内八字或外八字会导致下肢不正,髌骨在股骨上滑动的轨迹受影响,从而引发关节损伤。

下楼梯时,为了防止膝关节承受压力增大,要用前脚掌先着地,再过渡到全脚掌着地,以缓冲膝关节的压力。爬楼梯后可对膝关节进行局部按摩。

——《生命时报》

不胖也可能患脂肪肝

肝脏是脂类的合成、运转和利用场所,并不大量贮存脂肪。肝细胞进行脂肪代谢的任何环节出现问题,都可能导致脂肪堆积在肝细胞里,形成脂肪肝。

脂肪的代谢、肝脏与血液之间的运输,需要“交通工具”,这个工具称为载脂蛋白。当营养不良,特别是蛋白质摄入不足时,体内没有足够的载脂蛋白,肝脏无法向外运输多余的脂肪,这些脂肪就堆积在肝脏里,导致脂肪肝。因此,长期营养不良、过度减肥的人,也可能得脂肪肝。

——《生命时报》

代餐产品可致营养不良

代餐产品能量容易控制,比如一袋代餐粉的热量基本为200千卡以下,而我们平时吃一顿饭的热量摄入为500千卡—1000千卡。很多人吃代餐产品瘦了,主要是因为能量摄入低了。但代餐产品基本都是粉状的,对餐后血糖控制非常不利。另外,代餐粉可能导致营养不良。如果长期只吃代餐产品,就会出现比如头晕乏力、掉头发等营养不良反应。代餐产品只能替代一部分正常饮食,不能成为我们每日饮食的主角。

——《生命时报》

扎手指测血糖如何更精准

糖尿病患者可购买血糖仪在家监测血糖,可是,扎针采血那么疼,实在难以下手,怎么办?做好以下几点,可较精准测血糖。

第一招:采血前轻搓手

采血前将双手用温水洗净,轻轻搓手,将手掌下垂数秒,让血液充盈于指尖,再消毒手指,准备扎针。注意,在搓手时,千万不可用力过猛,

以避免组织液被挤压出再进入血液中,影响结果的准确性。

第二招:不扎指尖扎两侧

正确的采血部位应该是指头两侧。指头两侧不仅神经末梢分布少,血管还比较丰富,从这里采血,不但不痛,而且血量充足,易流出,检测的准确率也会更高。另外,读者可尽量选择扎小拇

指和无名指,能减少痛感。

第三招:第一滴血不要采

采血时,应固定好手指,再往里扎针。针刺后,让血慢慢溢出就可以了,但刚冒出的第一滴血可能含有组织液,一般不采用,应用棉花轻轻拭去。建议采血量不低于1.4微升,不超过4微升,3微升左右较合适,即约绿豆粒大小。

第四招:血量不够别推挤

采血时,不少人会选择推压挤血,但专家提醒,不管是采血前还是采血时,都不可推压指尖。一旦挤压,会挤出较多组织液,影响测量结果。如血液自然流出缓慢,可以捏一捏指头第一个关节处的两端,促进血液流出。

张美娟 李饶尧

公 告

刘俊华、石爱勋:

本院受理的申请人中国银行股份有限公司沧州分行申请执行你借款合同纠纷一案,现依法向你公告送达财产报告令、评估报告、拍卖裁定。自公告发出之日起60日即视为送达。

沧州市新华区人民法院
2021年7月31日

公 告

汪家渊:

你在肃宁县华港燃气有限公司至2021年6月11日的病假到期后至今没到公司上班,该公司已通过多种方式通知你到公司报到,我公司也已于2021年7月14日通过邮寄方式向你送达《限期报到通知》书,未果。现通过公告的方式通知你在2021年8月4日前来公司报到并作出说明,逾期不报到的,视为自动解除劳动关系。

特此公告
公告人:河北益杰人力资源服务有限公司
2021年7月31日

荣盛发展冀中公司慰问消防官兵

为扎实做好双拥共建工作,继承和发扬拥军优属、拥政爱民的优良传统,7月27日,由荣盛发展冀中公司客关总监于大勇、行政经理王爽、策划经理马倩、荣万家副总经理陈丹等人员组成的慰问小组,带着对消防官兵的深情厚谊,先后对沧州市高新区

通过本次活动,双方就支持军民共建方面进行了深入交流。荣盛一行人员纷纷表示,要向消防战士学习艰苦奋斗、不畏艰险的精神,要进一步加强学习交流,更加密切军民关系,传承军民鱼水深情,共同推进双拥共建工作。

马倩

健康

2021年7月31日 星期六
责任校对 王钰

责任编辑 凌巍
技术编辑 刘艳苹

7
沧州晚报

健康热线:3156679