

职场保健

# 保持正确坐姿 摆脱腰酸背痛

## 健康顾问 养生贴士

本版网络互动:洛阳网·求医问药 (http://www.lyd.com.cn) (本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

### 健康提示1 保持“三个90度”坐姿

人体工程学专家帕拉格·萨瑟兰格认为,持续维持扭曲的坐姿,会导致人体患上骨骼肌肉病(MSD),让人们产生腰酸疼、麻木、刺痛和肌肉僵硬等不适感。为了避免这个问题,最好保持正确坐姿——“三个90度”坐姿。

首先,调整座椅的高度。让大腿的方向与地面保持平行,同时小腿的方向与大腿保持90度的夹角。其次,将背部靠在座椅后背上并保持直立,此时背部与大腿方向保持90度的夹角。再次,调整座椅扶手高度,肩部保持放松姿势,手腕处于伸直状态,同时小臂尽量保持水平,与背部保持90度的夹角。

### 健康提示2 定时舒活身体

如果你一直专注于工作,身体就会处于静止状态,这会阻碍血液流向肌肉组织,增加人体的疲劳感。久而久之,人们会感到肢体麻木、疼痛。为了避免这个问题,你可以定期调整你的姿势,并且经常舒活自己的身体,这样做不仅有利于改善血液循环,还能够帮助你恢复体力和活力。

### 健康提示3 不要坐在椅子边缘

当我们在专注工作的时候,即使身体逐渐改变了坐姿也会全然不知。为了避免身体不知不觉靠近电脑屏幕,你应该经常给自己一些提示,让自己在专注工作之余能够及时调整自身的坐姿。如果有必要,你可以把显示器调整到方便观看的状态,让你在背部靠在椅背上的时候能够正常进行工作。

职场压力大,经常加班久坐,会引起“椅子病”——阿尔茨海默病、眼病、下肢血栓、癌症、颈椎病、心脏病、腰椎间盘突出、糖尿病、痔疮。这已成为很多人挥之不去的“雾霾”。

人体工程学专家认为,职场保健应该渗透到每天的工作中,在工作的时候保持良好坐姿可有效预防和缓解不良症状。

电脑屏幕的位置要尽量保持与视线水平。同时,如果你使用的是笔记本电脑,那么最好使用外接键盘,这样就可以调整键盘的位置,让你的腕部保持水平操作,从而避免你的手腕长期弯曲导致“腕管综合征”。

### 健康提示4 调整电脑的位置

### 健康提示5 不要蜷缩你的双腿

如果你的身体保持前倾使用电脑的姿势,那么你的脚很可能就在座椅下方晃动。这个蜷缩双腿的动作容易影响下肢的血液循环,甚至可能引起静脉曲张。最好让双腿尽量保持舒展状态,如果你的双脚无法着地,也可以用脚踏板来支持。(据39健康网)

### 5招帮你摆脱“椅子病”

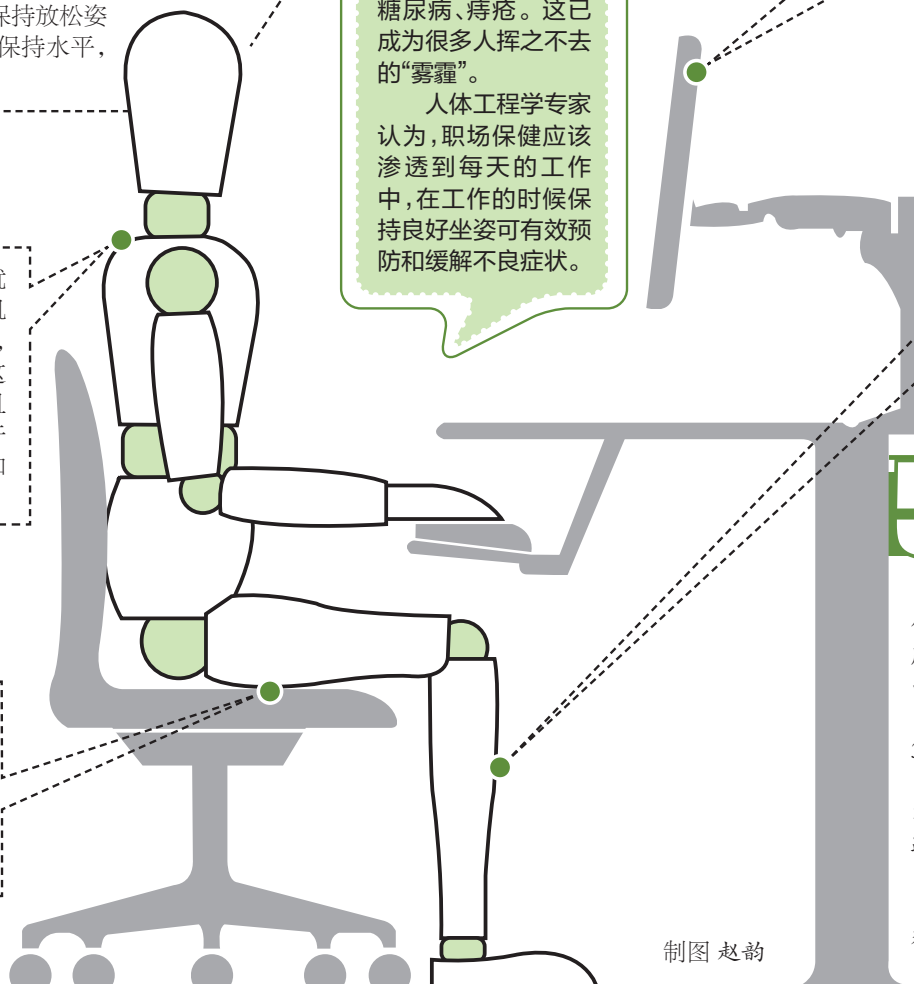
方法一:坐在不稳定的物体上,比如健身球,或是无靠背的凳子,以迫使核心肌群工作。坐直并且双脚平放在你前面,这样双脚就能支撑你1/4的重量。

方法二:双侧臀部肌每天至少延展3分钟。

方法三:经常起身走几步。即便是以每小时1.5千米的速度行走,燃烧的卡路里也是坐着的两倍。

方法四:工作时坐、站交替。

方法五:尝试瑜伽姿势——牛式和猫式,增加背部伸展和弯曲。(据《生命时报》)



制图 赵韵

## 健康文苑

### 孙思邈养生“四少诀”

除了治病救人,孙思邈还非常重视养生,提出了“善养生”“治未病”“消未患”等养生法。他在方书中说过一句话:“口中言少,心中事少,腹里食少,自然睡少,依次四少,神仙诀了。”

1.少说话,以防损伤肺气。现代社会处处需要沟通,然而,成天说个不停会伤气,尤其是伤肺气和心气。正所谓“日出一言,不病自伤”。因此,适当放慢语速,少说些话,可保护、收敛肺气,给身体“节能”。

2.少思虑,避免气机郁结。当前社会节奏快,竞争压力大,不少人背负重压,心事重重。正所谓“思则气结”“多思则神殆”,思虑过度容易导致气机郁结不行,进而引起疾病。不妨顺应自然,不要反复纠结一些小事,更不可钻牛角尖,要抱着乐观的心态解决问题。

3.少吃点,避免心气不足。现代医学和营养学家证实,吃“七分饱”有助养生。吃太多容易导致气滞,使心气不足,增加肠胃负担,还会导致肥胖、高血脂等问题出现。要做到“七分饱”,必须细嚼慢咽,在“似饱非饱”时马上撂筷子。

4.少赖床,以防气血不畅。中医认为,睡眠的目的在于调整阴阳平衡,睡得太多或太少对身体都没有好处。孙思邈还说过:“养生之道,常欲小劳。”睡得太多,缺少活动,会引起气血运行不畅,导致筋骨脆弱,脏腑功能减退。最好保持规律的作息,睡前可以适当静坐、散步,或听点舒缓的音乐等,使身体渐入佳“静”。(据新华网)

## 保健有方

### 早春吃梨清燥火

眼下冷暖无常,突如其来的咳嗽、咽干等不适,时常打乱我们的生活节奏,不妨吃点香甜的梨,有助缓解不适。

中医认为,梨,味甘汁多,有润肺止咳、滋阴清热功效,被古人比作自然甘露,是去火怡神的佳品。《本草通玄》记载,梨,“生者清六腑之热,熟者滋五脏之阴”,无论生吃或熟食,都有润肺凉心、消痰降火的功效。我国民间还有惊蛰前后吃梨的保健传统,早起或饭后吃个梨,能明显解除咽喉干、痒痛、音哑,以及便秘尿赤等症。

需要提醒的是,梨有寒性,身体虚弱畏寒的人可以制成羹汤或小吃,比如蒸梨就是一种传统的食疗补品。取一个完整的梨,从蒂下1/3处切下当盖,挖去梨核,掏空梨中间的果肉并切成块,与适量的川贝母粉、陈皮丝、冰糖屑等一起装入被掏空的梨内,再放入蒸杯,大火煮沸后转小火煮45分钟左右即成,对嗓子具有良好的润泽保护作用。(据光明网)

## 读家



### 战将林彪:中国共产党与中国革命的产物(上)

林彪善思,善战。彭德怀由勇生智,林彪则由智生勇。带兵伊始,他就与“主力”二字结下了不解之缘。

在《彭德怀自述》中,彭德怀说红军长征实际上是一、三军团像两个轿夫,把中央纵队这顶轿子抬到了陕北。一军团林彪,三军团彭德怀,他们担负着护卫中央纵队前进最关键的任务。

我们今天讲到这位卓越战将,不能简单地一丑遮百俊,一定要充分了解林彪在红军时期、抗日战争时期、解放战争时期,那些杰出的指挥作战的战例。

林彪本人是中国共产党的产物,他能够指挥作战达到这样一个水平,有一个非常重要的条件——没有共产党就没有他,没有工农红军就没有他。他指挥作战的成功是工农红军的一部分,是共产党历史的一部分,并不只是他个人的一部分。

以林彪当年黄埔四期的资格,如果在国民党军队中,最后当个军长都很困难。一直到解放战争,黄埔四期担任军长的人都不是很多。像张灵甫这样算黄埔四期很好的了——七十四师整编师长,相当于军长。国民党军队中大量执掌实权的人都是黄埔一期的。所以最近台湾地区前军事大员郝伯村写了一本书,总结蒋介石在大陆为什么失败,军事溃败为什么这么快。

书中讲,一个大的弊病是蒋介石把指挥权全部交给了黄埔一期,而黄埔一期的这些人指挥训练的素质都不是很好,部队训练指挥放手交给下面人去干,下面人也不是很明白,就弄得满盘皆输。

郝伯村总结的这个理由也不

是全部理由,是一些面上的理由。但我们能明确一点,就是解放战争时期国民党军政大员是黄埔一期的,共产党的指挥官是黄埔四期的。

前面说过,如果林彪不在共产党的队伍里干,在国民党队伍里干个军长就了不得了,但军长这个职务,林彪24岁就在共产党队伍中得到了。那么林彪在红军作战中这么有特色,还有没有别的原因?

江西苏区的红土地给了他一张最新、最美的白纸,他在这张白纸上画出了中国工农红军将领指挥作战的一些杰出战例。工农武装割据、农村包围城市给了林彪空前广阔的天地,使他的才能得到了充分的发挥,没有这一点他也做不到。

所以我们在讲到林彪功绩的时候,他不是一个人在努力,他是一个党的产物,一个事业的产物。林彪在红军时期指挥作战,在抗日战争时期指挥平型关大捷,在解放战争时期指挥辽沈战役、平津战役,取得这么多突出的军事成就,我觉得这是因为他把个人融入中国革命这个轰轰烈烈的历史进程中了,这使他的个人能力和军事指挥才能得到了极大的发挥,这是中国共产党、中国革命给他提供巨大空间而得到的结果。



### 23 尾巴与屁股

汉字在描写动物尾巴这方面可说是费尽心思,刚开始是以尾(尾的本字)画出尾巴的形状,但是其构型与毛(彡)很相近,容易混淆,于是便把尾加在彡的臀部,就成了尻(尾)。有些学者把“尾”解释为屁股后面装了羽毛饰物的人,进而用以诠释出尿、屎、屁等字。但令人不解的是,周人何苦自贬身价,矮化成动物呢?殊不知,汉字常以动物来诠释人的行为,这种技巧在构字中屡见不鲜。



夹着“尾”(彡)巴跑“出”(山)去。金文尾表示夹着“尾”(彡)跑“出”(山)去,篆体屈则是简化后的结果,这也是借动物行为来描写人类行为的构字应用。



有“水”(氵)从臀“尾”(彡)流出来。这个字原本是形容动物尿尿,后来扩及人类。猫在排尿之前会习惯性抖抖尾巴,然后从臀尾流出水来,但是人呢?由于人的尾巴在进化过程中早已消失不见,所以这个字在人的身上并不完全适用,于是后人便将臀部的尾巴省略,因而形成“尿”。与尿有相同构字概念的还有屎、屁等字,“屎”可意为吃进去的“米”食,最后从臀部(尸)排出;“屁”可意为为臀部(尸)发出“比”的声音。

### 遗失声明

洛阳市洛龙区众盛建筑设备工程租赁站河南省建筑起重机械备案证:豫备COS12050315号、豫备COS12050314号、豫备COS11080223号、豫备COT10120536号、豫备COT10120535号、豫备COT10120534号、豫备COT10120527号丢失,声明作废。

# 人人提高风险意识 切勿参与非法集资

融资性担保公司

- 不准开展违法违规理财业务 ● 不准误导社会公众向企业存款 ● 不准擅自设立分支机构

发现类似行为,请拨打举报电话:63929047

市处非办宣

