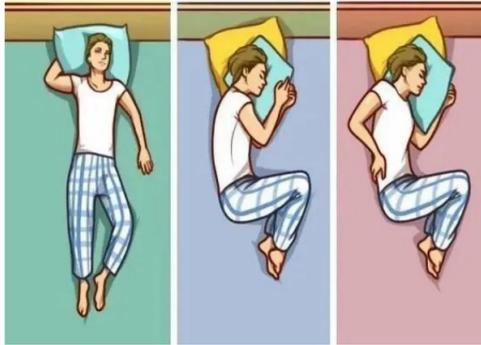


## 睡姿不对醒来更累

## 这几种不良睡姿,你中招了吗?



上抬时,肱骨大结节也会向上移动,这个“山谷”就可能变窄,肩部的某些结构,尤其是冈上肌肌腱和肩峰下滑囊就可能受到撞击。

当我们采取“投降式”睡姿时,手臂会持续处于上抬状态,这就可能导致肩峰撞击。更有甚者,如果你的肩峰形态是弯曲型或钩型,肩峰撞击的风险可能会进一步增加。长期的肩峰撞击可能会导致冈上肌受损,进而导致肩部疼痛,甚至影响手臂的正常活动。

## 2.冈上肌缺血损伤

冈上肌,作为肩部的一块重要肌肉,会在这种情况下受到明显影响。如果手臂长时间处于上抬状态,而恰巧此时你的肩峰结构不好,就可能因此受到压迫,进一步导致其血液供应受阻,发生冈上肌缺血损伤。

## 3.四边孔综合征

高举双手不仅可能导致肩峰撞击和冈上肌缺血损伤,还可能触发一种被称为“四边孔综合征”的情况。这个“四边孔”,并不是我们生活中常见的那种洞,而是位于肩部的一个重要解剖结构,是由小圆肌、大圆肌、肱三头肌肌头的外侧缘和肱骨的外科颈共同围住的一个结构。

这个四边孔内部有腋神经和旋肱后动脉穿行,如果我们长时间高举手臂,就可能对它们产生压迫,导致四边孔综合征。这个综合征的表现可能包括肩部疼痛、肩部外

展和外旋力量减弱,甚至肌肉麻木和感觉异常。

## 避免以上3种情况,你可以这样做!

了解到“投降式”睡姿可能带来的问题后,我们可能会开始思考,该做些什么来预防这些问题呢?

首先,对于肩峰撞击和冈上肌缺血损伤,一个直观的解决方法就是避免过长时间保持手臂上举的姿势。试着在睡觉时调整睡姿,将手臂放在身体两侧,或者用枕头支撑手臂,减轻压迫。

对于四边孔综合征,虽然它是由于肩部某些解剖结构的压迫引起的,但我们可以通过增强肩部和上肢的肌肉力量来减少压迫。有些简单的拉伸和强化运动,如肩部圆周运动、耸肩运动和手臂旋转运动等,都可以帮助改善肩部肌肉的灵活性和力量。

知道“投降式”睡姿可能带来的问题,并不是让我们对这种舒适的睡姿产生畏惧,而是提醒我们,我们需要对身体有所了解,有所观察,有所调整。除了“投降式”睡姿,从解剖学的角度来看,俯卧睡觉(也就是趴着睡)也可能对我们的身体健康产生影响。

首先,人的颈椎包括7块椎骨,通过复杂的关节和韧带连接,使我们的头部能够在多个方向上移动。在俯卧位睡觉时,头部需要偏向一侧才能保持呼吸通畅,这将导致颈椎长时间处于旋转状态,会使颈椎的关节及其周围的肌肉和韧带产生过度拉伸和压迫,从而导致颈部疼痛、酸胀,甚至可能导致慢性颈部疼痛。

另外,俯卧位睡眠也可能对呼吸产生影响。在俯卧位时,胸部紧贴于床垫上,限

制了肺部的扩张空间。肺部的正常扩张和收缩是我们呼吸的基础,若肺部扩张受限,可能导致呼吸不畅,长期下来可能加重呼吸困难的困难。

除了睡觉姿势,床垫和枕头也很重要,合适的床垫和枕头是保障良好睡眠质量的关键。

## 1.床垫

对于腰椎有问题的人来说,床垫的软硬适中是十分重要的。腰椎包含5个椎体,相互之间通过椎间盘和韧带连接,在平卧时,腰椎的形状类似一座拱桥。如果床垫太硬,可能导致腰椎过度承受压力;如果床垫太软,可能无法提供足够的支持,使腰椎过度弯曲。所以,床垫过软、过硬都可能加重腰部的压力,导致腰部疼痛,甚至慢性腰痛。

## 2.枕头

选择枕头也需要注意其与颈椎的关系。良好的枕头应该能够适应颈椎的生理曲度,提供适当的支撑。

平躺时,颈椎也需要保证舒适的曲度。如果枕头过高,会使颈椎过度后仰;如果枕头过低,则可能使颈椎过度前仰。这些都可能改变颈椎的正常曲度,对颈椎结构造成压力,影响颈部血液循环,进而可能导致头痛、肩颈酸痛等问题。

最后,睡眠是人类生活中至关重要的一部分,它对我们的健康、心理状态和生活质量都有深远影响。对于睡姿,也没有统一的标准答案。但至少,我们可以从认识到这些问题开始,然后根据自己的身体状况进行适当调整,为自己的健康保驾护航。(光明网)

你是否曾经在一天忙碌的工作后,迫不及待地跃进床铺,高高地举起双手,就像是向床铺投降,享受那瞬间的轻松与自由?这种被网友们戏称为“投降式”睡姿,在短时间内确实可以给我们带来身心的舒适感。

但你知道吗?长期保持这种睡姿,有可能会对我们的健康带来一些负面影响。让我们一起来详细了解一下这个看似无害的睡姿背后隐藏的风险。

## “投降式”睡姿,警惕这3种情况。

当我们满怀疲惫地躺在床上,双手高举过头时,就有可能发生肩峰撞击、冈上肌缺血损伤和四边孔综合征这3种情况。

## 1.肩峰撞击

肩峰撞击就是我们的肩部某些结构在“肩峰下间隙”受到了压迫。“肩峰下间隙”,这个听词听起来就像是一个山谷一样,实际上,它是由肩胛骨的肩峰结构和肱骨大结节结构之间的空间形成的。当我们的手臂

前几天看到一条热搜“一个不起眼的炒菜习惯惹上身”,说的是炒菜时把油烧到冒烟的事儿。其实这条热搜讲对了一半,“炒菜时把油烧到冒烟不利于健康”,这是正确的建议。但是热搜中所说的“高温会让菜中的饱和脂肪酸发生氧化裂解和异构化,催生具有反式构型的反式脂肪酸”,则是“先开枪后画靶”的逻辑,没有什么道理。

## 炒菜把油烧到冒烟形成的反式脂肪酸微乎其微

首先,饱和脂肪酸要转变为反式脂肪,需要“高温+催化剂”才能高效地进行。如果没有催化剂而只是高温,并不容易产生反式脂肪。在植物油精炼过程中,温度比炒菜要高得多,持续时间也要更长,形成的反式脂肪一般也就2%左右。炒菜烧油即便把油烧到冒烟,形成的反式脂肪也是微乎其微,完全可以忽略的。

炒菜冒油烟是家中PM<sub>2.5</sub>的重要来源

不过,“把油烧到冒烟”确实有相当大的危害,但跟反式脂肪无关。

油中有一些杂质,比如游离脂肪酸、卵磷脂等等。当油温高到一定程度,这些物质会生成各种挥发性物质而变成“烟”。这些“烟”的颗粒很小,是家中PM<sub>2.5</sub>的重要来源。如果在厨房放一台空气净化器或者PM<sub>2.5</sub>检测仪,会发现把油烧到冒烟爆炒一个菜,PM<sub>2.5</sub>会从几十飙升到几百。炒菜时产生油烟,相当于自己在厨房里制造雾霾自己吸。

## 油烟中有许多有害成分对人体有不同的不良影响

## 1.油烟中的有害成分丙烯醛

它对眼睛和呼吸道有很强的刺激作用,在第一次世界大战中甚至被用作化学武器使用。

## 2.油烟中还有多环芳烃类物质,通过呼吸进入肺,会跟吸烟一样增加肺癌风险。

有调查显示,经常接触油烟的厨师以及中老年妇女,血液中的致癌物比不接触的人群明显要高。即使不吸烟,他们的肺癌发生率也要明显高于不接触的人群。

## 3.油烟中还含有各种各样的自由基。

油烟中含有大量自由基,长期且经常接触会加速皮肤衰老。

## 4.厨房油烟对孕妇的危害尤其明显,会影响宝宝的发育。

所以,孕妇和哺乳妇女更要远离油烟。

## 炒菜喜欢冒烟爆炒?

## 别小看厨房油烟的危害!

## “自榨油”“笨榨油”烟点低很容易产生油烟

油开始冒烟的温度叫作“烟点”。烟点跟油中的杂质密切相关。没有精炼的“自榨油”“土榨油”“笨榨油”,在食品行业中被称为“毛油”。毛油中的杂质很多,所以烟点比较低,比如土榨葵花籽油的烟点不到110°C,土榨大豆油和花生油的烟点在160°C左右,相对而言比较好的土榨芝麻油的烟点能接近180°C。

经过精炼,植物油中的游离脂肪酸和卵磷脂等各种杂质几乎被去除干净,烟点就大大提高了。一般而言,精炼植物油的烟点在230°C以上。

在炒菜时,通常要把油烧到“七成热”“八成热”,所对应的油温大致在210°C和240°C。也就是说,那些没有精炼的“自榨油”“土榨油”“笨榨油”,基本上达不到爆炒所需要的温度就会冒烟,而精炼油则基本上不会。

避免油烟的危害可以考虑以下三条:爆炒冒烟危害健康,这个危害主要是针对做饭的人。要避免油烟的危害,可以考



## 虑以下三条:

- 减少煎炸爆炒的烹饪方式,多采用炖煮蒸等不产生油烟的烹饪手段。
- 如果要煎炸爆炒,应选用精炼植物油,不要用烟点低的“自榨油”“土榨油”“笨榨油”。
- 安装强力的抽油烟机,开始烧油前就打开,烹饪结束后继续开一段时间以充分排掉油烟。(北京青年报)

## 减肥食谱能“抄作业”吗?

主要与膳食营养、遗传等因素有关,其中膳食营养是关键因素。儿童青少年膳食结构不合理、饮食行为不健康,是造成肥胖的重要原因。《儿童青少年肥胖食养指南(2024年版)》建议儿童青少年保证平衡膳食,达到能量和营养素摄入量及比例适宜。

## ●减重期间如何吃

## 重视早餐,晚餐不要超过7点吃

在控制总能量摄入的基础上保持一日三餐的时间相对固定,定时定量规律进餐,可避免过度饥饿引起的饱食中枢反应迟缓而导致进食过量。重视早餐,不漏餐,晚餐勿过晚进食。

进餐宜细嚼慢咽,摄入同样食物,细嚼慢咽有利于减少总食量。适当改变进餐顺序,按照蔬菜-肉类-主食的顺序进餐。主食粗细搭配,多吃深色蔬菜。建议肥胖患者每日摄入全谷物和杂豆50~150g。在主食的选择上要粗细搭配,避免长期单纯地摄入粗粮或细粮。薯类含有丰富的淀粉、膳食纤维,并含有维生素和矿物质,建议肥胖患者每天摄入薯类50~100g。

## 每天喝低脂或脱脂牛奶300~500ml

减重期间适宜选择高蛋白、低脂肪的肉类和水产品。作为优质蛋白质来源的鱼

虾蟹贝等水产品的脂肪含量较低,且含有较多的不饱和脂肪酸,建议每周至少食用2次或者一周总量吃够280~525g,相当于每天摄入量为40~75g。指南推荐减重期间每天喝低脂或脱脂牛奶300~500ml。

## 警惕“看不见”的脂肪,还要严格限酒

坚果属于高能量食物,但含有较高水平的不饱和脂肪酸、维生素E等营养素,故适量摄入有益健康,但其能量应该计入一日三餐的总能量之中。推荐摄入量为每周50~70g(平均每天10g左右),首选原味坚果。如果摄入量过多,应减少一日三餐中其他食物摄入量。

此外,减重人群还要警惕食物中那些“看不见”的脂肪。很多人认为烹调油是膳食脂肪的唯一来源,其实日常食用的很多食物中都含有脂肪,却常常容易被忽视。肉类、动物内脏、坚果中均含有较多“看不见”的脂肪。

## ●生活方式也很重要

## “过劳”真会“肥”,保证7小时睡眠

睡眠不足可引起内分泌紊乱,脂肪代谢异常,增加肥胖风险,导致“过劳肥”。肥胖患者减重的运动原则是中低强度有氧运动为主,抗阻运动为辅。每周进行150~300分钟中等强度的有氧运动,每周5~7天,至少隔天运动1次;抗阻运动每周2~3天,隔天1次,每次10~20分钟。每周通过运动消耗能量2000kcal或以上。

## 减重速度并非越快越好

过快的减重速度易对机体器官组织造

成损伤。短期内快速减重,体重的降低主要是由于机体水分的丢失而非脂肪组织的减少,一旦恢复正常饮食,身体为了维持正常运作,将重新补充水分,体重会快速反弹。

## “小份多样”,保持合理膳食结构

建议选择小分量的食物以实现食物多样,根据不同年龄儿童青少年能量的需要量,控制食物摄入量。增加新鲜蔬菜、水果、全谷物和杂豆在膳食中的比重;保证蛋白质摄入,选择富含优质蛋白质食物,如鱼、禽、蛋、瘦肉、奶及奶制品、大豆及其制品。学龄前儿童(2~5岁)每天摄入350~500ml或相当量的奶及奶制品。学龄儿童(6~17岁)每天摄入300ml以上或相当量的奶及奶制品。肥胖儿童青少年进餐时建议先吃蔬菜,然后吃鱼禽肉蛋及豆类,最后吃谷薯类。

## 充足睡眠,保证户外活动时间

建议学龄前儿童每天身体活动的总时长应达到3小时,包括至少2小时的户外活动。学龄儿童应坚持每天运动,保证每天至少60分钟以有氧运动为主的中高强度身体活动(如快走、骑车、游泳、球类运动等);包括每周至少3天强化肌肉力量和(或)骨健康的高强度/抗阻运动(如跳绳、跳远、攀爬器械、弹力带运动等)。学校或托幼机构可利用体育课、课间操、课后体育活动或户外活动时间,开展集体游戏(如圆圈接力、踩影子、穿梭跑等)或其他多种形式的运动。

(扬子晚报)

## 6问6答带你了解如何“爱耳”

编者按:2024年3月3日是第二十五个全国爱耳日,今年活动的主题是“科技助听,共享美好生活”。耳朵的结构非常精密,功能复杂,而且会因噪声、疾病、外伤等的影响,造成不同程度的听力损失。世界卫生组织发布的《世界听力报告》显示,全球有五分之一的人听力受损,影响超过15亿人。6问6答带你了解日常生活中保护耳朵的方法。

## 造成听力损失的可能原因有哪些?

造成听力损失的原因,可能是先天的,也可能是后天的。其中,后天性原因可能导致在任何年龄发生听力损失,包括:

- 脑膜炎、麻疹和腮腺炎等传染病,慢性耳部感染,耳内积液(中耳炎)
- 大音量音,例如机器和爆炸发出的工作场所噪音
- 高音量长时间使用个人音频设备等
- 使用某些药物
- 头部或耳部受伤
- 异物阻塞耳道
- 老龄

## 使用个人音频设备如何保护听力?

“60-60-60原则”  
即耳机音量分贝少于60分贝,耳机音量少于最大音量的60%,连续使用耳机时间少于60分钟。

嘈杂环境中不要佩戴耳机  
在公交车、地铁等环境中,背景噪声大,这时如果使用耳机,会不自觉地提高耳机音量,而且,也容易带来交通安全隐患。

耳机的选择  
耳机最好选择耳罩式。耳机的音量应可自由灵活调控,一旦遇到声响过大等情况及时调整。

## 处于嘈杂的环境中如何保护听力?

暴露在巨大的声音中会对耳蜗结构产生破坏性影响  
通常情况下,当声音超过80分贝,每周持续的时间超过40小时,就会损伤耳蜗细胞,从而导致听力损失。

身处嘈杂的环境中时  
要尽量远离声源,如扬声器或放大器。

必要时使用耳塞等护耳器具

要减少暴露于巨大声音的时间  
可以每隔一段时间就在安静的地方休息一下耳朵,这有助于耳内感觉细胞恢复。

## 儿童听力损失如何预防?

听力损失是人类最主要的感觉缺失之一,先天性听力损失的发病率和发生率在1%~3%之间。

预防听力损失应该从父母做起,拒绝近亲结婚,倡导优生优育是一个重要方面。

母亲在怀孕早期注意围产保健,慎用抗生素,预防病毒感染(如风疹病毒、弓形虫等)。

分娩期间尽量减少或避免产伤和其他危及新生儿生命的情况出现(如宫内窒息、胎位不正等)。

对于新生儿、婴幼儿以及儿童期出现的各种疾病应该积极治疗,特别要注意黄疸的发生、合理应用抗生素、及早治疗中耳的一些炎症。

## 老年人如何预防听力损失?

生活习惯要规律  
要适当运动,低油少盐少糖的饮食。正常起居,保证睡眠也很重要。

避免噪声,远离噪声

正确用药  
老年人可能有一些基础病,要注意药物和药物之间的相互作用及对听力的影响,要在医生的指导下用药。还有一种药物是耳毒性药物,一定要在医生指导下正确用药。

定期随访检查,必要时到医院做一些听力检查

## 怎样断定你的听力是否下降?

如果有以下情况,很可能是听力有所下降,要及时就诊。

- 你可以听到声音,但听不清
- 在噪声环境中听音困难
- 你必须让人重复一些内容
- 只有面对讲话人时,才能理解清楚
- 你觉得别人说话似在嘟囔或含糊不清
- 你需要将电视音量调到比别人的位置
- 你发现自己并不明白谈话的主题,常常会答非所问
- 除非距离很近否则不能听到电话声或门铃声
- 你感到头脑里有声音,如嗡嗡声或铃声(耳鸣)

(人民网)