

春节假期宅家休闲,免不了久坐久躺,长期保持此类姿势易引发腰酸背痛。以下几组动作搭配日常习惯调整,能改善久坐久躺带来的僵硬不适,保持健康舒适的状态。

## 腰酸背痛为何找上门

春节假期里,很多人认为“瘫在沙发上”“躺着刷手机”是放松,但这种静态、不良姿势反而会让腰背部、颈椎的肌肉和韧带持续处于紧张状态,破坏脊柱的生物力学平衡,引发疼痛。

一方面,长时间躺卧时,为了维持身体姿势(如半躺时腰部悬空、侧躺时脊柱扭曲),腰背部、颈椎的肌肉需要持续收缩以保持稳定。这种长时间的静态收缩会导致肌肉内血液循环受阻,乳酸、炎症介质等代谢废物在局部堆积,进而刺激神经末梢,引发酸痛感。

另一方面,人的正常脊柱有四个生理曲度(颈曲、胸曲、腰曲、骶曲),这些生理曲度能缓冲震荡、维持平衡,但不良躺卧姿势会破坏这些曲度。此外,一些看似静止的姿势,实则肌肉仍在“隐性工作”。例如,躺着刷手机时,手臂需举着手机(或支撑在身体两侧),肩部肌肉持续紧张。这种“静态疲劳”会逐渐累积,最终导致疼痛。

## 正确拉伸缓解酸痛

**懒猫弓背** 跪姿,双手双膝撑地,手腕对齐肩膀,膝盖对齐,保持背部平直;吸气,抬头塌腰,腹部下沉、臀部上翘,感受肩背部腰部拉伸;呼气,低头拱背,下巴尽量靠近锁骨,感受背部肌肉收缩,重复5次-8次。

**侧向伸展** 站立位,双脚与肩同宽,双手交叉举过头顶;向左侧缓慢弯腰,直到右侧腰部有拉伸感(不要扭转身体),保持15秒-20秒,回到中立位后换侧重复,每侧2组-3组。

**双手托天** 站立位,双脚分开与肩同宽,双手自然下垂,吸气时双手从身体两侧缓慢上举至头顶,掌心相对,抬头看手并保持3秒-5秒,呼气时放下。坐位,坐在椅子上,双脚踩地,双手交叉放在腹部,吸气时双手上举至贴耳,抬头看手保持3秒-5秒,呼气时放下,重复3次-5次。

**“虫子”训练** 仰卧在床上,伸直双臂掌心相对,下肢屈膝屈髋90度(小腿平行于地面);一侧手臂与对侧腿屈曲(如右臂弯曲,左腿弯曲),同时另一侧手臂和对侧腿伸直(左臂伸直,右腿伸直),与身体呈一条直线,缓慢复位后换侧,每侧10次-15次,全程保持腰部收紧不塌腰。

需注意,动作以轻微拉伸感为宜,不要追求“极致”幅度,避免拉伤肌肉,保持自然呼吸,每组动作重复2次-3次,每日做2组-3组。

## 日常小习惯不容忽视

除了以上这些动作,调整日常小习惯,也能从根源减少腰背紧张、预防慢性劳损。例如,坐时腰部做好支撑,不瘫坐、不跷二郎腿,只坐椅子前半部分;站立时双脚与肩同宽,重心均匀分布;卧时选择中等硬度床垫和合适高度枕头。定时起身活动,避免久坐久站。搬重物、做家务时,用腿部或髋部发力,切忌直接弯腰。避免腰部突然发力,强化核心肌群锻炼,在起床、穿鞋等生活细节中减少腰部负担,守护脊柱健康。

在饮食方面,重点补充钙、维生素D和优质蛋白,适量饮用牛奶,选择豆制品、深绿色蔬菜等食物,增强骨骼与肌肉强度,忌高糖、高脂食物,避免体重增加导致腰椎负担加重。

保持规律作息,每天23时前入睡,保证7小时-8小时睡眠,帮助肌肉修复。

做好腰部防寒,穿高腰裤、避免露腰装,天冷可穿带腰封的裤子,或用围巾护住腰腹,防止寒湿侵入。

需要提醒的是,适度扭腰和弯腰能放松腰部肌肉,维持腰椎活动度。但很多人习惯用大幅度扭腰、弯腰等动作来缓解腰背酸痛,这类动作会给腰椎带来额外压力与扭曲,可能导致腰椎小关节错位、急性腰扭伤等,还会加速椎间盘退变、增加腰椎间盘突出风险。

本报综合报道



# 「躺」得腰酸背痛 四组动作能缓解

## 来问医生

诚邀医务工作者与市民朋友扫码入群,畅聊健康话题、分享养生妙招,更期待医务同仁分享专业科普,用可靠知识守护大众健康。



不少人在春节期间开启了天天吃剩菜的生活,这样的“剩宴”安全吗?哪些食物不适合二次加热?不同剩菜如何处理?

# 「春节剩宴」正式启动 这份安全「口诀」请收好

## 剩菜“口诀”请牢记

### 绿叶菜→不要剩

反复加热后维生素损失严重,隔夜后容易生成亚硝酸盐。处理建议:尽量当餐吃完,吃不完的尽快分装冷藏,存放别超过24小时。

### 根茎类蔬菜→分装冷藏

反复加热后维生素损失明显,隔夜后口感尚可。处理建议:吃不完的尽快分装冷藏,可以保存1天-2天。

### 肉类、蛋类→吃前热透

再次烹饪对营养影响较小,但其蛋白质丰富,易于细菌繁殖。

处理建议:可以适当保存,需尽快分装冷藏,超过24小时需冷冻。熟食再次食用时需要重新热透。

### 海鲜等水产品→需要冷冻

反复加热后饱和脂肪酸容易受损,隔夜后容易产生蛋白质降解物,损伤肝、肾功能。

处理建议:尽量当餐吃完,吃不完的尽快分装冷冻。

### 汤类→避免铁锅保存

剩汤长时间存放在铝锅、铁锅内会生成有害物质。处理建议:可少放盐等调味料,用瓦锅或保鲜盒冷藏。

### 豆制品→及时冷藏

重新加热后蛋白质等不太容易流失,但煮好的豆制品容易变质。

处理建议:尽量当餐吃完,买回来后尽快冷藏保存。

### 凉菜→不要剩

隔夜后生成有害物质较多,且不适合加热处理。处理建议:无论荤素,尽量当餐吃完。

剩饭菜处理“口诀”请牢记:宁剩荤,不剩素。叶类先吃完。根茎适当存。海鲜、凉菜一个不留。

**提醒** 食物在室温下放得越久,细菌繁殖越多。趁热把食物放进冰箱,目的就是在细菌大量繁殖之前,尽快把温度降到4℃以下,减少细菌快速繁殖的时间。所以,吃不完的饭菜要提前拔出来,放在保鲜盒里,尽快存放在冰箱。

## 有些食物不能“二次加热”

**菌类食物** 菌类里的蘑菇放在冰箱中低温保存,第二天加热后,亚硝酸盐含量会增加。经常吃二次加热的蘑菇可能出现腹痛、腹泻等症状,长期这样会增加罹患消化系统肿瘤的概率。不建议蘑菇二次加热后继续吃,尽量一次吃完。

**菠菜** 菠菜中草酸含量高,需要焯水后食用。另外,菠菜中含有大量的硝酸盐,二次加热会转化为亚硝酸盐,对人体有害。

**银耳汤** 银耳含有较多的硝酸盐类,煮熟的银耳汤如果放置时间过久,硝酸盐会分解还原成亚硝酸盐,亚硝酸盐会使血液里的血红蛋白丧失携带氧气的能力,从而破坏人体正常造血功能,影响健康。银耳汤最好现做现喝,不要隔夜。

**牛奶** 反复加热会使牛奶中的蛋白质变性,导致营养缺失。同时,细菌会快速繁殖,使牛奶变质,容易造成腹泻。

**溏心鸡蛋** 溏心鸡蛋是指没有煮熟的鸡蛋,这样的鸡蛋无法彻底杀灭沙门氏菌,如果再放置一晚,会增加细菌繁殖和产生毒素的机会。即使第二次煮熟了,也存在致病风险。

从冰箱里拿出剩饭剩菜,食用前要先看、闻,判断无异常后彻底加热再食用。剩菜吃之前一定要高温回锅,把菜整体加热到100℃,保持沸腾3分钟以上。微波炉加热需要翻一翻,多热几分钟。吃多少热多少,避免反复加热。

**提醒** 免疫力低下人群,如幼儿、老人、孕产妇,以及患慢性病、癌症或正在使用免疫抑制药物的人群,应尽量避免食用剩饭剩菜。若食用剩饭剩菜后,出现恶心、呕吐及腹泻等症状,应尽快就近就医。

本报综合报道