

上班一天坐着为何还累？

健康时报记者 毛圆圆

上班长时间久坐伤骨

“上班久坐，看似不是体力活，但久坐这种状态很伤骨，很累人。”广州中医药大学第三附属医院脊柱骨科主任医师原超介绍：“人在久坐之后，腰背肌或韧带会长期处于紧张状态，很容易造成腰肌劳损；腰椎和颈椎的压力会明显增加，会导致腰椎间盘突出，有可能造成颈椎病；如果长期维持弯腰含胸的姿势还会导致胸背疼痛。这就是为什么感觉累。另外，久

坐对于血液循环系统也会有不良的影响，易致血栓等血管疾病。”

原超建议，缓解腰颈椎的疲劳，可以在腰部放靠枕，给腰背部肌肉提供支撑，缓解压力；少做“葛优躺”姿势，臀部要接触到椅背，少跷二郎腿，大腿和躯干尽量成直角，肩膀自然下垂，还可以多做勾脚提踵的动作，促进下肢血液循环。别久坐，坐一段时间要起来活动一下。

长时间用眼造成眼疲劳

厦门大学附属厦门眼科中心副院长、眼表与角膜病中心主任吴护平表示：“大部分人上班久坐的同时，会用眼盯着电脑办公，当眼睛长时间盯着屏幕，眼睛表面薄薄的一层泪膜蒸发掉或破坏掉。当眼球表面的泪膜极不稳定，或者覆盖不匀时，眼睛就会开始觉得干涩、异物感，感觉到有睁不开眼的疲劳，这就是常说的干眼症。”

“要缓解上班长时间盯着屏幕看的

眼疲劳，首先应让眼睛充分休息，避免长时间用眼，注意眨眼次数，戴隐形眼镜时间不要过长；日常可以用热毛巾热敷，用加湿器增加室内湿度来减少泪液的蒸发，也是一个辅助的治疗方法；看电脑时，保持视线向下约30度，使眼球表面暴露于空气中的面积减到最小；养成健康的生活方式，比如睡眠充足，多吃蔬菜及水果等。”吴护平说。

长时间上班身心疲惫

上班坐着还累有个很重要的原因是心理的累。北京回龙观医院精神科张大伟解释：“在工作中，为维护人际关系付出的情绪管理，会损耗我们很多能量。专注把事情做好，并不见得有多累，一旦涉及复杂的职场人际，就觉得心好累。为了不影响工作还不得不压抑个人情绪。情绪越压抑，身体就越不舒服，越容易疲劳。”

此外，上班久坐面对的长期慢性压力也是造成身心疲惫的原因之一。张大伟建议，不妨在工作劳累时，暂时停下来，尝试一下正念冥想，回到“存在模式”，回到当下。心理学研究表明，冥想能很好地处理情绪、训练专注力及缓解压力，通过冥想，大脑能分泌更多的内啡肽，唤起我们内心的愉悦平和，身体也会更加放松。

春节期间护好胃

广州中医药大学第一附属医院脾胃病科医师 闫卫新

春节临近，很多人在享受“大餐”的同时，却忽视了可能带来的健康隐患，特别是容易伤到胃。春节饮食如何保护好胃？

第一，饮食要节制。在面对丰盛菜肴和美酒时，切勿暴饮暴食！失去节制会使胃肠负担加重，从而容易出现腹胀、食滞、消化不良等现象。

第二，暖软为宜。天气寒冷，胃病患者容易出现胃寒的情况，因此在食物选择上，应考虑适当食用一些能够暖胃

的食物，如小米、糯米、羊肉、姜、大枣等。饮食总体原则以暖、软为宜，做到不吃过冷、过热、过硬和刺激的食物，在制作过程中选择蒸、煮、炖等烹饪方法。

第三，要定时定量。放假时很多人的生活就开始变得没有规律，常常忘记按时吃饭。对于胃病患者而言，这种行为极易诱发胃痛、反酸等症状。因此，除了有节制，选择温热而软的食物，注意定时定量进餐，减少胃肠负担。



1月31日，“这个项目登上了中考试卷”引发广泛关注。青海省西宁市市区中考试卷的阅读表达题是关于“宁宁合作”项目的资料，文章中讲述了叫非非（化名）的女孩得了严重的心脏病，但是高海拔地区的西宁没有条件为她实施手术。幸运的是，借助于南京—西宁两市政府的“宁宁合作—心连心”项目，她得到了来自江苏南京市儿童医院专家团队的免费救助，目前已经顺利康复。图为项目医生团队为青海患者进行疾病筛查。

孔天骄文 医院供图

声音

应对强雨雪冰冻天气，安全弦当时刻紧绷。

——2月3日公安部召开全国公安机关防范应对雨雪冰冻极端天气及维护安全稳定工作视频会，全力保障春运安全有序。在全社会进入节日期间之际，也恰是安全弦要时刻紧绷之时。南方都市报评论说。

“方便饭”应该尽早发布食品标准。

——当方便饭已经走进千家万户之时，需要食品监管部门、市场管理部门等齐心协力，加快速度，给公众的健康和安全增添一层保障。光明网评论说。

高铁春运增设“遛娃舱”，服务更加人性化。

——春运高铁增设“遛娃舱”，是对儿童友好型社会建设的一种积极探索，也是对传统春运服务理念的一次积极突破，值得推广和实践。中青评论说。

告别“半蹲式”窗口，让群众挺直腰杆办事。

——有河北网友反映，河北省一医院出现“半蹲式”窗口，给患者和家属带来不便。这反映出公共服务设计中的人性化缺失和服务意识淡薄。华声评论说。

12岁女孩买民法典对付妈妈，别只当“段子”看。

——湖北襄阳12岁女孩专门购买民法典来对付妈妈引发热议。尊重未成年人的人格尊严，就应该从小培养孩子的维权意识。新京报评论说。

公厕扫码才能开门，便民服务怎能到处人为设槛？

——景区突遇内急，好不容易找到公厕，却发现需扫码绑定才能开门进入。如此这般操作，费时费力，让“方便”很不方便。北京日报评论说。

网约车进场站，让旅客返乡之路更顺畅。

——北京市交通委发布消息称，今年将有1300余名出租汽车驾驶员参与春运“温暖回家路”活动。明确鼓励网约车参与场站交通保障，特别是夜间11时以后的运力保障。北京晚报评论说。

斩断伸向“救命钱”的黑手。

——云南普洱的一起医保骗保案涉案价值达2亿元。医保基金关系到每个人的利益，是患者看病治病的“救命钱”，不容侵蚀。山东商报评论说。