“手机颈”、二郎腿、“沙发瘫”……

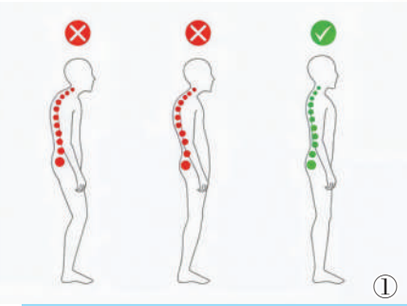
不良体态正悄悄损害你的健康

本报记者　窦　皓

拍照时脖子前伸、人显矮，久坐肩膀酸、腰不舒服，明明不胖却有小肚腩……这些看似普通的体态问题，正在悄悄影响脊柱、肌肉甚至心理健康。越来越多的研究表明，不良体态已成为都市人慢性疼痛的“隐形元凶”。

“不良体态不仅影响形象，更是颈椎病、腰椎间盘突出、脊柱侧弯等疾病的诱因。及时纠正错误姿势，是预防慢性劳损的关键一步。”浙江中医药大学附属第二医院脑病与康复科主任毋振华说。

毋振华介绍，常见体态问题，多与我们的日常习惯密不可分。如智能手机、平板电脑等电子产品的过度使用，让“低头族”越来越多；久坐不动的生活方式，导致核心肌群无力；很多人把“沙发瘫”、跷二郎腿当作放松方式……“很多体态问题在早期是可逆的，但如果不加注意，可能发展为结构性改变，那时矫正就困难了。”毋振华说。



①

“手机颈”姿势易导致颈椎早衰

在现代都市的地铁车厢、写字楼里，随处可见这样的场景：人们低着头紧盯手机屏幕，肩膀不自觉地向前蜷缩，背部隆起如龟壳。这种典型的“手机颈”姿势，正在悄无声息地侵蚀着都市人的健康。

毋振华表示，当我们的头部保持直立时，颈椎承受的重量约为5公斤。有研究显示，头部每向前倾斜2.5厘米，颈椎负担就会增加约5公斤。这意味着，当我们以常见的30度角低头看手机时，颈椎承受的压力骤增至近20公斤——相当于在脖子上挂了4袋5公斤装的大米。

这种不良体态引发的健康问题远比想象中严重。

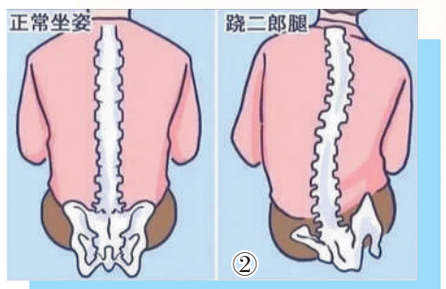
首先是颈椎早衰。有研究显示，每天低头使用电子设备超过4小时的人，颈椎退行性病变的发生率大幅高于普通人群。椎间盘长期受压会导致过早退化，就像过度使用的弹簧失去弹性。其次是脑供血不足。前倾的姿势会压迫颈动脉，影响大脑供血。临床上常见患者出现不明原因的头昏、注意力不集中甚至失眠，往往就源于此。

同时，约六成的慢性头痛患者存在颈椎姿势异常。这种疼痛常从后脑勺开始，向前放射至太阳穴，如同戴了顶“金箍”。心理学研究发现，驼背姿势会降低自信度，与抑郁症状存在显著相关性。当我们含胸驼背时，身体释放的压力激素水平会上升。

此外，浙中医大二院眼科主治医师杨立表示，不良体态还会导致眼睛长时间处于疲劳的状态，进而造成近视度数的加深。“不良的坐姿以及久坐，都是身体姿态异常的表现，这些都会导致我们的眼睛长时间处于疲劳的状态，进而显著增加青少年近视的发生率。”杨立说。

针对“手机颈”，毋振华表示，要改变不良的生活和工作习惯，避免长时间低头看电子设备，每隔30分钟活动一下颈部，可以通过简单的抬头、旋转、拉伸动作来缓解疲劳。此外，他表示可以靠墙站立，后脑勺、肩胛骨、臀部紧贴墙面，下巴微收，每天坚持5分钟。同时，做好颈部拉伸，左手放在右耳上方，轻轻将头向左肩方向拉伸，保持30秒，换边重复。

服务窗



②

长时间跷二郎腿损伤腰椎

在办公桌前，在咖啡厅里，这个动作几乎成为很多人的标配：悠闲地跷起二郎腿，一坐就是大半天。殊不知，这个看似舒适的姿势，正在你的身体里埋下一个个健康隐患。

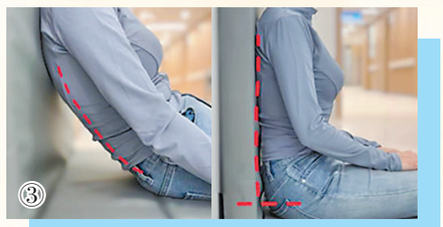
浙江大学医学院附属第一医院骨科主任胡懿郎表示，当习惯性地跷起二郎腿时，身体正在经历一场“变形记”，骨盆发生三维扭转：前侧髂骨上旋，后侧骶骨反向旋转，就像拧毛巾一样扭曲。

胡懿郎表示，有研究认为，每个人的臀部大小、腿的长短、身高、体重都不一样，为了让身体适应不同的凳子，人们会自然而然地跷二郎腿，从而调整身体重心、保持平衡，因为跷二郎腿所形成的三角形姿势会让坐姿更加稳定、舒适。

跷二郎腿首先影响的就是脊柱，尤其是腰椎部分。跷二郎腿时，脊椎要配合单脚来维持平衡，长时间的受力会让脊椎发生变形、扭曲。跷二郎腿时，腰部会往后突出，这也是让我们觉得“放松”的原因之一。其实对腰椎最健康的姿势是“挺直腰板”，如果后凸，腰椎受力会以几何倍数增加。长此以往，对腰椎影响很大，会增加腰椎间盘突出的概率。

其次是膝盖，跷二郎腿的膝盖会很大程度地弯曲，这对膝关节的损伤也很大。可以想象，一条韧带被长期拉伸到最紧绷，肯定会造成伤害。同时，跷二郎腿也会压迫腿部的静脉血管，造成静脉血流受阻、流速下降，会增加下肢静脉血栓的风险，特别是有静脉曲张疾病的患者，更需要注意。

专家表示，正确坐姿是双脚平放地面，双膝与髋同宽，收腹挺胸、挺直腰杆。如果你是二郎腿深度爱好者，建议每次跷二郎腿时间不超过15分钟，注意两腿交替，同时每静坐1小时，起身活动5分钟。



③

“沙发瘫”易引发慢性腰痛

结束一天工作后，很多人会不自觉地陷入沙发的“温柔乡”：腰部悬空，整个身体像融化的冰淇淋般瘫软。

当我们采用这种瘫坐姿势时，椎间盘持续承压。同时，这种姿势会导致腰大肌长期处于缩短状态，逐渐丧失弹性，腹肌和臀肌被过度拉长，变得松弛无力，背部竖脊肌持续紧张，引发保护性痉挛。这种肌肉失衡就像一支失去指挥的交响乐团，最终演变成慢性腰痛的恶性循环。此外，错误的放松姿势还会引发：胸椎后凸加重，形成“龟背”；颈椎被迫前伸，加速退变；膈肌活动受限，影响呼吸效率。

建议别窝进沙发瘫坐，试着坐正一点。避免完全悬空腰部，用抱枕支撑腰椎，保持脊柱自然曲度，每30分钟活动一次。休息时腰后最好加个靠枕，保持腰背的生理弧度，有利于腰椎的放松。同时不要一个姿势保持过长时间，最好每半个小时可以起身活动一下。

毋振华表示，健康的体态从侧面看，耳垂、肩峰、髋关节、膝关节、踝关节应呈一条垂直线；从背面看，双肩等高，脊柱正直，骨盆水平；从正面看，头部居中，下巴微收，锁骨对称。

“预防胜于治疗，良好的体态习惯将让我们受益终身。同时，体态矫正是一个循序渐进的过程，需要持之以恒。如果已经出现明显疼痛或功能障碍，建议及时就医，接受专业康复指导。”毋振华说。

小肚子突出可能是“骨盆前倾”

很多人明明体脂率正常，却总是苦恼“小肚子”突出；明明没有刻意锻炼臀部，却总被人夸“翘臀好看”。这种看似矛盾的身体特征，很可能正在向你发出警示：你的“蜜桃臀”或许是骨盆前倾伪装的假象。久坐不动、常穿高跟鞋以及错误的站姿都会导致骨盆前倾。

胡懿郎表示，我们的骨盆就像平衡的天平，稳稳托住上半身。但当骨盆前倾时，这个天平就失去了平衡。研究显示，骨盆前倾会使腰椎前凸角度增加15—20度，导致椎间盘后部压力激增40%。这就像让一根弹簧长期处于过度拉伸状态，最终必然导致弹性丧失——临床上表现为反复发作的慢性腰痛，严重者甚至出现腰椎间盘突出。

一旦发生前倾，整个脊柱都会产生代偿性改变。长期骨盆前倾会使胸椎后凸加重，形成驼背，同时可能引发脊柱侧弯。就像一栋倾斜的地基上的楼房，必然出现整体结构的扭曲变形。

建议可以设个“久坐提醒”，交替使用站立办公与坐姿办公，每日站立办公时间大于等于2小时，每30分钟起身活动一次，做简单的伸展运动。还可以进行腹部收紧练习：仰卧屈膝，收紧腹部使腰部贴地，保持10秒，重复15次。同时，做一些臀桥练习：仰卧屈膝，抬起臀部至肩、髋、膝成直线，保持5秒，重复10次。

图①：不正确的体态导致脊柱出现不正常的弯曲。

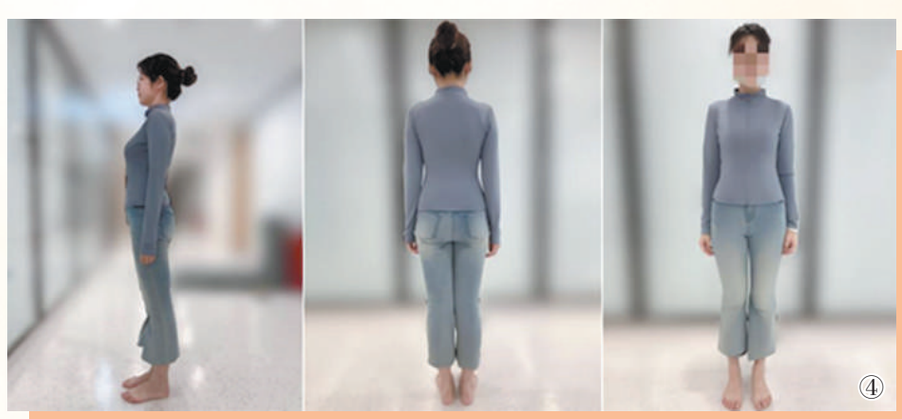
图②：跷二郎腿导致脊柱不正常弯曲。

图③：瘫坐沙发（左）导致腰椎间盘持续承压。

图④：健康体态的示意图。

图⑤：仰卧屈膝（左）和臀桥运动（右）示意图。

以上图片均为**受访者**提供



④

⑤

民生观

『我愿意跟他挨着』，有温情有力量

白真智

城市，要有善待奋斗者的包容，也要有惩治作恶者的果决

近日，在北京地铁5号线上，一名男子竟因邻座乘客衣服沾灰就对其肆意谩骂。旁边女乘客挺身而出：“我愿意跟他挨着”“我看不惯你这么对他们。他们打工怎么了”。

一句“我愿意跟他挨着”，既有温情，又有力量。温情，是因为有共情、有理解，有“他跟我没什么两样”的平等对待；力量，是因为有勇气、有正义，有“看不惯别人受欺负”的公德心。这种温情和力量，是对公序良俗最好的守护。释放这份温情与力量的姑娘，我们应该找到她、记住她，向她学习。

反过来，骂人者充满歧视与偏见，理应被声讨、被惩戒。人人平等早就成为文明共识、法律规范，怎能单凭衣着就区分高低。说到底，还是个别人浅薄的“优越感”作祟，在他人面前摆出一副傲慢的样子。原本，务工群体忙碌奔波，为城市发展、为居民生活贡献力量，就该得到尊重和体谅。不感念于此，还出口伤人，怎能不令人气愤？

人和人之间应保持善意和理解，摒弃傲慢与偏见，才能保障社会和谐，为城市的顺畅运转提供黏合剂、润滑油。如果一部分人可以肆意剥夺另一部分人进入公共场所、享受公共服务的权利，只能破坏公共秩序，加剧群体间的裂痕。人民城市人民建，人民城市为人民。一座文明的城市，一座和谐的城市，人际关系应该是平等的，公共服务应该是共享的。

对这样的不良行径，人人皆可纠正、制止，就像那位女乘客一样。自己挺身而出也好，向执法机关举报也好，正义的力量汇聚起来，个别人就不会肆无忌惮。除了公众的干预，法律也要及时出手。这一次，北京警方迅速将辱骂乘客的男子行政拘留，就是非常好的示范。要知道，对这种公然挑衅社会底线的言行越快依法处置，越能有效传递明确信号：践踏公共规则，必须付出代价。惩恶扬善，正是法律之责。

城市，要有善待奋斗者的包容，也要有惩治作恶者的果决。唯如此，才是文明的城市、人民的城市。

全国保健食品生产企业体系检查首轮全覆盖完成

本报北京4月21日电　（记者**林丽鹏**）市场监管总局发布信息，经过5年不懈努力，截至目前，已完成全国在产在营保健食品生产企业体系检查首轮全覆盖，累计完成体系检查2520家次，推动保健食品抽检合格率连续5年保持在99%以上。

体系检查立足发现和化解风险隐患，提升企业管理能力和水平，探索全过程、全环节监管模式，推动食品安全风险隐患防控向事前预防型转变。

5年来，市场监管部门坚持以查促改、以改促防、以防促优，全面掌握了保健食品生产企业生产经营和产品质量安全整体情况，实现了锻炼队伍、完善流程、提升企业管理水平和保障食品安全的目标任务。

首轮全覆盖体系检查发现的问题已全部整改到位，在完善企业质量管理体系、提升产品质量安全水平、健全体系检查运行机制、提升监管效能以及培养锻炼人才队伍等方面取得显著成效，形成了一批可复制可推广的经验做法。

下一步，市场监管总局将贯彻落实“四个最严”要求，坚持问题导向，指导督促各省级市场监管部门进一步健全动态化、常态化、专业化体系检查工作机制，督促保健食品生产企业落实落细主体责任，推动高水平安全与高质量发展良性互动。

北京延庆85后青年杨萌返乡创业

以文创产品为媒 让更多人了解家乡

本报记者　施　芳

火勺、凉粉鱼、扒猪脸、山药塌子……这些地道美食源自北京市延庆区，也是杨萌带领团队设计的一系列文创产品的“主角”。

85后杨萌是土生土长的延庆人。办豆腐工坊、卖特产、开民宿、做新媒体……从首都经济贸易大学市场营销专业毕业后，杨萌尝试过几份不同工作，积累了一些产品开发经验。2016年，她获得全国青年岗位能手称号。

“能不能开发一些文创，让游客当作延庆礼物带回家？”2024年年初，杨萌和几个朋友说起这一想法，大家一拍即合，兴致勃勃地给公司起名为“延究所”。“我们希望通过深入研究，充分挖掘延庆的文化内涵，并将它融入现代设计。”杨萌说。

杨萌首先想到的是火勺。作为延庆传统特色小吃，火勺的历史可以追溯到明朝，至今已有500多年。设计、修改、打样，历时3个多月，杨萌带领团队推出“火勺夹万物”系列文创产品。产品将火勺打造成可爱的卡通形象，既保留火勺外皮饱满、呈虎皮色的特点，又具有较高的观赏性和实用性。产品一上市就深受游客喜爱。

杨萌和同伴们深入研究延庆方言的历史渊源，挑选常用的方言，标注拼音与注释，制作成系列冰箱贴、贴纸。“这些产品卖得不错，不少游客还在现场跟我们学说延庆话。”杨萌说。

“延庆的创业环境越来越好，给我们提供了许多展示的机会，产品才能被更多人看见。”杨萌介绍，“延究所”已开发10余种文创产品，涵盖毛绒玩具、冰箱贴、钥匙链、靠垫等类别。产品不仅在线上平台售卖，也多次在石峡关谷环长城越野赛、踏青赏花季、延隆公社餐车市集等活动中亮相。

4月21日，江苏省溧阳市唐家社区“爱的粥铺”，几名环卫工人和外卖员等正在吃早餐。该粥铺是溧阳市总工会携手多方力量打造的传递社会关爱的重要窗口，主要为社区环卫工人、外卖员、孤寡老人等群体免费提供爱心早餐。近年来，溧阳市总工会积极发挥桥梁纽带作用，不断探索为民服务新形式，努力打通服务职工群众的“最后一公里”。　**徐文喆**摄（人民视觉）

光学技术提升胃肠肿瘤手术治疗效果

本报广州4月21日电　（记者**贺林平**）“传统腹腔镜就像雾中行车，而膜导航为外科医生装上了‘透视眼’。”日前，由广东中山大学附属第三医院首创的手术导航系统在广州发布。该系统成功破解“膜解剖”可视化难题，使胃肠肿瘤手术的系膜完整率从75%升至98%。

“膜解剖”是什么？中山大学附属第三医院胃肠外科学科带头人、胃肠手术功能保护研究中心主任卫洪波介绍，膜结构存在于人的组织器官表面。以胃肠肿瘤手术为例，术中除了要把肿块、淋巴进行清扫，还需要保持器官表面膜结构的完整，如果手术中损伤重要膜结构，可能出现癌细胞转移、功能损伤等不良后果。但仅依靠传统腹腔镜施行复杂手术，薄如蝉翼的筋膜层常因辨识困难导致误伤。

作为中山大学附属第三医院拥有独立知识产权的医工交叉融合产物，“膜导航”系统激发筋膜自发荧光形成天然对比剂，通过光吸收差异强化解剖界面，术中实时呈现金色筋膜边界，“相当于给筋膜层打上生物荧光标记，无需任何造影剂。”卫洪波表示。

效果方面，系统使手术平面分离精度达亚毫米级，有效保护自主神经丛，并促进系膜完整切除，使胃肠肿瘤手术的系膜完整率从75%升至98%，手术根治效果得到显著提升。医院的临床试验显示，该技术辅助下胃肠道手术出血量减少40%，术后肠功能恢复时间缩短2—3天。

本版责编：**商　旸　白真智　陆凡冰**
版式设计：**蔡华伟**