

## “葛优躺”刚走 “碧瑶坐”就秒杀热搜榜

### 专家称:二者均非正确坐姿,上班族应动静结合多运动



还记得一鸣惊人的“葛优躺”吗?当全国人民还沉浸在那颓废气场的无限魅力时,就在前几天,赵丽颖的“碧瑶坐”横空出世,分分钟就秒杀了热搜榜。不过,有专家指出,这种坐姿看上去优雅,实际上存在严重的健康隐患。  
郑州晚报记者 蒋晓蕾

### “碧瑶坐”虽俏皮可爱 其实还不如“葛优躺”

抱胸斜坐,屁股坐着椅子的一角,一条腿搭在另一条腿上,直直地往前伸着。在某剧中,赵丽颖扮演的碧瑶坐姿清奇独特,吸引了大批网友热议。但河南省洛阳正骨医院(河南省骨科医院)脊柱外科主任郭伟韬则表示,这种跷腿坐姿看上去优雅,但其实

对骨骼有不少危害,甚至有些累,实际上还不如“葛优躺”让人放松。

当然,“葛优躺”和“碧瑶坐”都非正确坐姿。郭伟韬提醒,正确的坐姿应是上身挺直收腹,下颌微收,两下肢并拢。最好在双脚下垫一个脚踏或脚凳,使膝关节略高出髋部。

### 上班族保护脊柱 要动静结合坐姿正确

很多人一坐就是一整天,尤其是上班族,而且坐姿都很不健康。长此以往,很容易导致颈椎病、颈椎病等。“我们都知道,脊柱由24块椎骨、一块骶骨及尾骨组成,每个椎骨之间还有椎间盘做缓冲保护的工作。脊柱形成四个自然生理弯曲,分为颈前曲、胸后

曲、腰前曲、骶后曲,4个部位连起来形成完美的弧线,才使脊柱如弹簧般有力、坚韧而稳定。”郭伟韬称,要保护脊柱,不仅要保持正确坐姿,更要多变换坐姿,从而放松腰椎的肌肉。因此,久坐不动的上班族应多增加运动,动静结合。

### 小贴士

#### 锻炼腰背肌 减少脊柱病

**5点支撑法:**仰卧于木板床上,用头部、双肘及双足撑起全身,使背部尽量腾空后伸。依靠头部、双肘部和双脚这5点支撑起整个身体的重量,持续3~5秒,然后腰部肌肉放松,放下臀部休息,3~5秒为一个周期。大家可以根据自己的实际情况,选择适合自己的方法进行锻炼。

**4点支撑法:**可双手及双足撑起全身呈拱桥状。

**3点支撑法:**仰卧于木板床上,双臂置于胸前,用头部及双足撑起全身,使背部尽量腾空后伸。

**注意:**腰背肌锻炼的次数和强度要因人而异,每天可练10余次至百余次,分3~5组完成。同时应循序渐进。如果已经有腰部酸痛、发僵、不适等症状,应当停止或减少腰背肌锻炼。

### 健康速递

#### 郑州东方女子医院 郑州生育评估工程启动

9月8日上午,“2016年中国·郑州生育评估工程启动仪式”在郑州东方女子医院隆重举行。启动仪式上,郑州东方女子医院刘院长致辞。她说,此次东方女子医院联合STORZ宫腔镜公司中国区,开展2016中国·郑州生育评估工程,面向全省育龄妇女提供1500名宫腔镜免费检查名额和1500名腹腔镜探查费五折优惠名额。同时还对育龄女性的排卵情况、输卵管功能及卵巢功能等进行系统多项的评估,明确其生育力情况,提高健康宝宝的概率,积极响应国家优生优育的号召。  
蒋晓蕾

#### 秋季复明工程 扶明堂征集1000个名额

扶明堂创始于1741年,创始人是清代中医眼科名家黄庭镜,专注眼疾。扶明堂眼病研究院立足中医,以黄庭镜所著《日经大成》眼病理论为指导,挖掘清代以来中医内调外治法集大成,不断研制眼病治疗的新手段和新品,深受业界和社会肯定和赞誉。扶明堂现已落户郑州、南阳、漯河、洛阳等地,本着“传递光明、传递爱”的大爱精神,斥资800万元,开展秋季复明工程,向郑州市全市征集1000名疑难眼病患者,真实体验扶明堂康复眼疾效果,免费试用,仅限3天,望广大眼疾困扰者速速报名体验。  
蒋晓蕾

#### 中原皮肤病患者 受益国际诊疗新技术

9月4日,由中国医疗保健国际合作推广专业委员会、全国皮肤病防治工程组委会、中国中西医结合学会皮肤专业委员会、中华慈善总会、白求恩基金会等部委联合发起的“2016国际皮肤病学诊疗新技术推广大会暨全国疑难病防治公益基金大会”圆满落幕。大会就中西医结合治疗皮肤疑难病及中医的传承与发展进行全面交流和深入研讨。郑州华肤皮肤病研究所作为河南地区特邀医疗单位参加此次大会。

郑州华肤皮肤病研究所苏国水表示,此次学习,了解了很多先进的科研技术,郑州华肤皮肤病研究所将大力推广这些新技术,以造福中原地区的皮肤病患者。  
韩新宝



## 手随心转,骨科顽疾指间除 博采中西,百年正骨再腾飞

### 探访腾飞中的河南省洛阳正骨医院(河南省骨科医院)

摸一下、按一下、拉一下,几分钟骨折就好,这些比武侠小说中还要神奇的桥段,每日都在河南省洛阳正骨医院(河南省骨科医院)上演。该院传承了具有223年历史的平乐郭氏正骨疗法,对于婴幼儿、中老年人常见的骨折具有传奇疗效,广受患者好评。  
郑州晚报记者 蒋晓蕾 通讯员 张艳涛

### 百年辉煌、精湛医技 谱写正骨传奇

梳理新中国骨伤科学发展史,不能不提到洛阳平乐郭氏正骨。

平乐郭氏正骨起源于清朝嘉庆年间,以疗效独特、医德清廉而誉满中原。1956年,平乐郭氏正骨第五代传人高云峰受到毛主席、周总理的亲切接见,同年建立河南省洛阳正骨医院,经过60年的发展,已成为一所集医疗、教学、科研、产业、文化于一体的省卫计委直属三级甲等公立医院。2013年经省政府批准增挂“河南省骨科医院”名称。

河南省洛阳正骨医院(河南省

骨科医院)不仅是国家中医骨伤诊疗中心、国家博士后科研工作站、国家药物临床研究机构、全国骨伤科医师培训基地,还拥有中医骨伤科学、临床中药学两个国家重点学科,骨伤科、康复科、风湿病科、护理学四个国家重点专科。目前在洛阳和郑州设有五个院区,即洛阳东花坛院区、洛阳白马寺院区、洛阳康复院区、洛阳医药科技产业院区和郑州院区,总占地约700亩,形成了“医院两地五址”的区域发展格局。

### 郑州院区 国医瑰宝绽放绿城

据了解,河南省洛阳正骨医院(河南省骨科医院)以“大专科、小综合”为发展定位,主要设置颈肩腰腿痛科、骨关节病科、脊柱外科、手外显微外科、上肢损伤科、创伤急救科等临床科室,还有以骨健康风险评估及干预管理服务为主的健康管理中心,并拥有先进的骨科专

业诊疗设备。

同时,该院传承平乐郭氏正骨的优势,积极利用现代科技开展骨科诊疗新技术,主要有三大特色及亮点:不开刀治骨折,洛阳正骨手法治疗颈肩腰腿痛,“洛阳皮瓣”及先进的骨科手术,治疗时间短,病人花费低,痛苦小,后遗症少。

### 健康课堂

#### “秋老虎”走得慢 脾虚腹泻“灸灸”更健康

目前,“秋老虎”未退,仍有阵阵余威,因暑热导致的腹泻病人也在不断增多。从夏季过渡到秋季,尤其是在养生方面应该更加注意祛湿养脾胃。比如,艾灸就是个不错选择。  
郑州晚报记者 蒋晓蕾

#### 秋来“伏”不去,祛湿养脾胃

立秋后天气仍热,且雨水多,这段时间天上烈日,地上多水湿,湿热交蒸,合而为湿热邪气。因脾喜燥恶湿,湿邪留滞,最易困脾。湿为阴邪,易阻遏气机,损伤阳气,致脾阳不振,运化无权,水湿停聚,发为水肿或腹泻,加之人们喜食生冷瓜果、冷饮,暴饮暴食、过食肥甘、温凉失宜,更助湿邪,损伤脾阳,易导致腹泻。

中医认为,尽管立秋后天气尚热,但阳气已开始收敛,阴气已慢慢增长,过量吃阴寒食物易损伤脾阳,应避免进食西瓜、香瓜等寒凉瓜果。可多吃茯苓、芡实、山药、豇豆、小米等具有健脾益胃的食物。

#### 治腹泻,艾灸来帮忙

腹泻分为暑湿腹泻、寒湿腹泻、伤食腹泻、脾虚腹泻等多种,其中比较适合用艾灸治疗的是寒湿腹泻和脾虚腹泻。郑州市第七人民医院康复科主任李文建指出,寒湿腹泻患者多是在空调环境下,受冷气侵袭,加上贪吃冰镇冷饮食品、生冷不洁食物而导致,症状多表现为胸膈满闷、呕吐恶心、脘腹胀痛、肠鸣辘辘,泻下清稀如水样的大便,有时可能还伴有发热恶寒、头身疼痛困重等症状。应对寒湿型腹泻,用艾灸法治疗不仅简便实用,而且见效快。

而脾虚腹泻多是由于患者脾胃虚弱,本身就有食欲不振、神疲倦怠、大便稀薄等症状。这种情形也适合用灸法。李文建说,艾叶本身就是中药,有温通经络、活血化淤的作用,燃烧后,可以使热气内注,把深伏在人体内部的寒邪驱逐体外,使人体阳气充沛,达到温通经络、培补气血、补肾固元的作用。

不过,他提醒,艾灸的次数与时间多有讲究,建议在医生指导下使用。