

翘二郎腿引起脊柱侧弯？

医生:这个坏习惯赶紧戒掉

H记者 张钰苑

本报讯 “你是不是平时经常久坐而且喜欢翘一侧二郎腿？腰痛跟这个习惯有关系。”有多少人上班坐下来的第一件事，就是翘起二郎腿，然而，这个舒服的姿势却给全身埋下了“健康炸弹”。日前，市民余先生来到市交通医院骨科就诊，在看到CT检查结果后，医生立刻要求其改正。

该院骨科副主任医师芮小峰发现，余先生的脊柱出现了明显的侧弯现象。“患者平常喜欢将右腿放在左腿上面，会导致右侧的髂骨高于左侧髂骨，这时候人的身体为了保持平衡，腰椎就自然向左旋转，长期做此动作，必然导致腰椎向左侧弯。”她解释道，腰椎侧弯程度和翘二郎腿的频率有很大关系，侧弯会导致脊椎歪斜，自然影响到相应的神经，引发腰痛。

除了会引发脊柱侧弯、高低肩、长短腿等一系列问题以外，当交叉双腿时，会增加下肢血管的压力，妨碍血液流动，可能导致下肢瘀血、腿部浮肿，甚至增加形成静脉曲张的风险。如果长时间保持相同的腿部姿势，会增加髋关节的压力，导致不适和疼痛，而且这可能会对膝盖和踝关节造成额外的压力，加速关节磨损。尤其对爱美人士来说，长期一侧翘腿还会对“颜值”造成损害，导致脸部肌肉不对称，进而影响面部轮廓。

芮小峰表示，像余先生的这类情况，要改善脊柱侧弯，就必须戒掉跷二郎腿的习惯。在生活中，保持正确的坐姿和定时起身活动是预防脊柱侧弯的有效方法，她建议，要避免再翘二郎腿，可以在落脚处放一个小板凳，让双脚均匀受力，从而达到纠正的目的。平时可以适当进行游泳、跑步，

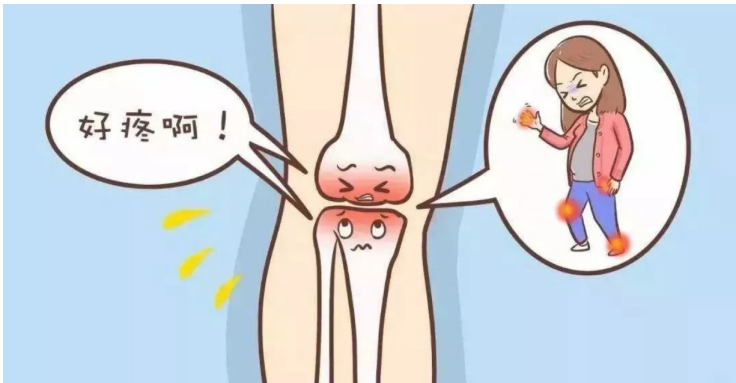
进行全身的肌肉锻炼，也可以适当进行悬吊、拉单杠的锻炼，有助于调整脊柱侧弯。

如果脊柱侧弯相对严重，还可以到医院检查，让医生合理制定治具帮助矫正。若在脊柱侧弯的同时还有明显的疼痛和炎症性感染，也要配合医生进行药物治疗。若用药治疗效果也不是很好，还可通过手术的方式矫正。



这个网红动作不要随便跟风

医生提醒:可能伤害多处关节



H记者 张璐

本报讯 “医生，我膝盖这里疼，您帮忙看看，这是怎么了？”昨天上午，在仁皇山滨湖街道社区医院全科诊室里，副主任医师顾勤萍遇到了又一个跟风模仿网红动作“天使蹲”而膝盖“受伤”的女患者。原来，前段时间迪丽热巴拍了一组天使风照片，其中有一个“天使蹲”的拍照姿势，吸引了很多粉丝模仿。

“它是膝盖弯曲、臀部接近脚后跟的姿势，但如果平时没有进行过锻炼的人，盲目跟风长时间保持这种姿势就会对膝关节产生影响，导致膝关节韧带损伤、关节压力增大、半月板损伤和膝骨关节炎等。”顾医生告诉记者，其实“天使蹲”这个动作在初级瑜伽中有个类似的体式，叫

踮脚蹲式，这是一个预防人体衰老的体式。在这样的一蹲一起中，气血往复运动，改善了血管功能，并能加快血液循环和体内的新陈代谢，激活免疫系统，让有害、有毒的代谢产物可以迅速得以消除。

那么，要如何避免“天使蹲”对膝关节的伤害呢？

她建议，首先要避免长时间保持“天使蹲”或其他对膝关节有害的姿势。其次，通过膝关节周围肌肉的锻炼，加强大腿前侧和后侧的肌肉，可以帮助稳定膝关节，减少关节内的压力。第三，体重过重会增加膝关节的负担，因此维持健康的体重对于保护膝关节非常重要。第四，可以通过如步行、游泳和骑自行车等运动来保护膝关节，增强心肺功能，减轻膝关节的负担。

流涕鼻塞鼻痒

花粉季孩子过敏怎么办

H记者 张钰苑

本报讯 春暖花开，万物复苏，朋友圈不少湖城家长开始带着孩子外出踏青春游。然而，随着空气中花粉增多，容易过敏的孩子就苦不堪言。近日，湖州市妇幼保健院儿科门诊迎来了一波小患者就诊高峰，许多儿童因过敏性鼻炎饱受流涕、鼻塞、鼻痒等症状的困扰。

“春季过敏症最常见的就是过敏性鼻炎。”该院主任医师王红丽介绍，儿童过敏性鼻炎指的是鼻子接触外界过敏原所产生的免疫反应，是儿童极为常见的一种慢性鼻黏膜充血性疾病，导致变应性鼻炎的变应原多为吸入性抗原，以尘螨

和花粉最为常见。

王红丽介绍，过敏性鼻炎会造成患者鼻粘膜充血水肿，鼻腔阻塞易造成呼吸不畅或困难，长时间缺氧影响神经系统发育，导致注意力、活动能力及睡眠质量下降。还会引起分泌性中耳炎，从而引起听力下降，分泌性中耳炎发作时症状并不明显，容易被忽视，当孩子出现听话迟钝或注意力不集中情况时，往往听力已经发生了减退。长期过敏性鼻炎会引起腺样体肥大，睡觉时呼吸道阻塞，打鼾、张口呼吸，甚至导致颌面部发育异常。假如过敏性鼻炎发展成过敏性哮喘，还会影响儿童将来的生活质量、心理健康。

“儿童的免疫力和抵抗力相对较弱，平时更应该注意防护和治疗，找出过敏原、远离过敏原，是预防过敏性鼻炎的好方法。”王红丽建议，花粉过敏患者应关注当地的花粉信息预报，在花粉大量播散期间尽量居家并关闭门窗，外出时佩戴防护口罩和防护眼镜。平时注意保暖，定期清洗鼻腔，多吃时令蔬菜和水果，补充维生素和微量元素，加强体育锻炼，改善体质、增强免疫力，从根本上减少病情的复发。

