

探颈、圆肩、驼背、骨盆前倾

四种纠正方法在家就能练！



资料图片

每天对着电脑，很多人不经意间养成了圆肩探颈的不良体态。中国解剖学学会科普委员会副主任委员、广东医科大学功能康复解剖学教师李哲提醒，不良姿态不但会毁了优雅，还会伤了身。

良好的姿势可以使脊柱椎体尽量维持原来的生理曲度，让椎体受力均匀避免局部受力，从而保持脊柱椎体的健康。如果肌肉被迫在一个错误的姿势下工作，会消耗更多的能量，从而产生更多乳酸并导致肌肉疲劳。以不良的姿势坐立、走路，对椎间盘的损伤力将增加高达9倍。

探颈—— 颈肩不适、头晕头痛

在自然放松状态下，接近60%的人都有探颈问题。如果探颈程度严重，颈椎曲度改变会使颈椎压力过大，颈部后侧肌肉变得紧张，造成颈肩部不适甚至疼痛。久而久之，会使颈椎变形，甚至会影响大脑的血液供应，出现头晕、头疼的现象，颈椎的变形还会压迫神经引起手臂麻木。

改善方法：身体自然靠在一面墙上，目视前方、下颚微收；将手臂外展，双手举起呈L形，小臂紧贴墙面，将手臂往上推，重点是注意不能耸肩。这组动作每天做3~4次，每次10个以上。如果觉得探颈问题比较严重，也可以去找专业的健身教练或者医生来帮助纠正。

圆肩—— 显胖

圆肩俗称“含胸”，就是两肩向前靠拢，属于一种肌肉不平衡的情况。含胸是为了保持平衡，还会同时造成头前伸。圆肩不仅显胖，还会让仪态美大打折扣。其实，很多圆肩是驼背造成的，因为当我们驼背的时候，我们的肩会自然往前、往内，所以就造成了圆肩。

改善方法：靠墙角站，后脑勺、胸椎、骶骨都要贴到墙角上，脚跟也要贴到墙角上。但大多数人缺少坚持下去的自律，可以用三周时间养成自律的习惯去改变。第一周，每隔半个小时站墙角一分钟，第二周每隔45分钟站墙角两分钟，第三周每隔一小时站墙角五分钟。

驼背—— 头晕、手臂发麻

长时间弯腰驼背，会导致颈椎曲度变小，严重时压迫穿行于颈椎之间的椎动脉，引起脑供血不足，从而导致头晕或手臂发麻。驼背的原因主要分为脊柱变形和后背肌肉松弛两大类。大多数人的驼背都是因为长期伏案工作、玩手机、缺乏运动造成的肌肉松弛引起的。加强体育锻炼和有意识调整是可以矫正的。

如果是因为从小姿态不端而引起的骨骼变形，只通过常规体育锻炼很难实现彻底改观。

改善方法：可以试试两个动作来改善驼背。动作一，双手抱头，贴紧耳朵；双臂向后打开，越往后越好；前后反复做30

次。动作二，双脚并拢，肩膀打开，手臂自然下垂紧贴着墙站；平视前方，收下巴，保持收腹的状态；站15分钟，注意后脑勺、肩膀、臀部、小腿肚、后脚跟这五个地方都要紧贴墙。

骨盆前倾—— 加重腰背负担

大多数人都是骨盆前倾的，因为骨盆前倾是人往前行走的生物力学基础。在不分性别的情况下，我们正常人的骨盆会前倾7~15度，大于15度叫做过度前倾，过度前倾从侧面看，会出现腰感觉更凹陷，尤其是女性，小腹会更突出。骨盆长时间过度前倾，不但影响美观，而且会加重下背部及颈部的负担，造成疼痛与肩颈酸痛等问题，甚至影响其它骨骼肌肉健康。

改善方法：骨盆前倾可以试试普拉提。普拉提有一套动作，最好在教练指导下完成，在家可做做简易操：动作一，背躺在地板上，颈部放松，保持脊椎的自然弯曲。吸气5拍，吐气5拍，同时收缩腹部并起上体。动作二，仰卧在地板上，腹部收缩，并且双脚离地。背部尽量贴紧地面，同时颈部放松。呼气时把脖子梗起来，头部离开地面，同时提膝靠近上身。

优雅姿势

何为优雅的姿势？耳朵、肩、髌、膝外侧、踝关节的外侧是在一条直线上。优雅的体态让人健康，一起改善不良体态，成为优雅一族吧！来源：健康时报

远离结直肠癌 从改变生活方式开始

国家癌症中心2015年公布的结直肠癌发病数据显示，全国肿瘤登记地区结直肠癌发病率位居恶性肿瘤的第5位，每年新发病例37万。天津市健康白皮书数据也显示，2013年~2017年，结直肠癌位于天津市恶性肿瘤发病第3位、死亡第4位。受我国城市化进程和人口老龄化的影响，预计未来结直肠癌发病率仍有升高趋势，疾病防控形势较为严峻。

避免“三高一低”的饮食结构

随着生活水平的提高，人们的饮食结构、生活方式发生巨大变化，结直肠癌发病率上升趋势明显，且近年来发病年轻化趋势明显，临床上30岁以下的青年白领罹患结直肠癌的比例逐渐升高。多坐少动、饮食不规律等不健康的生活方式，或许是重要的影响因素。

当前人们的食谱中普遍存在“三高一低”的问题，即高脂肪、高蛋白、高热量和低纤维素。快餐、红肉等高脂饮食摄入增加，蔬菜和水果摄入较少，缺乏有助于消化和分解脂肪的膳食纤维，特别是长期久坐、缺乏运动的年轻白领更容易减缓肠道蠕动，刺激肠壁引起排便紊乱，使毒素在肠道内滞留的时间过长，加重了肠道的负担，也增加了致癌物与肠道接触的机会，增加患癌风险。

学会区别结直肠癌和痔疮

虽然结直肠癌和痔疮都是消化道疾病，但两者引起的症状仍有所区别。痔疮造成的便血是扩张的血管受粪便的摩擦导致的，成液滴状附着在粪便上，颜色鲜红，排便时会有疼痛感。结直肠癌的血便是由于癌组织质地脆软出血导致，成细条形附着在粪便上，颜色偏暗，便后会有排不净的感觉。

早期筛查必须高度重视

目前结直肠癌的治疗效果不够理想，主要是由于发现晚。20%~30%的患者初次就诊时就已经出现转移性病灶。如果能做到早期发现，大肠癌的5年生存率可达90%以上。因此提醒大家，如果出现排便规律改变，比如次数频繁或明显减少，便秘腹泻交替，原因不明的贫血、便血、消瘦及腹部肿块等情况时，应及时到正规医院明确诊断。

50岁以上，有结直肠息肉史或结直肠癌病史、慢性肠炎、长期饮酒或高脂饮食、长期坐位工作且缺乏运动的高危人群，可每5年做一次肠镜检查，每年做一次大便潜血检查和肛门指检。如果发现息肉则必须高度重视，因为80%的大肠癌都是由息肉演变而来。从息肉到癌变需要3年~5年，如能在癌变之前进行治疗，可以有效预防。来源：健康报网