

## 常跷二郎腿危害多 如何改掉坏习惯



跷二郎腿是很多人都有习惯，有的跷得洒脱不羁，有的跷得优雅万分，但无论哪种跷二郎腿的方式，都可能影响身体健康。

### 跷二郎腿有哪些危害

从某种角度讲，跷二郎腿可以调整人体的重心，使人们坐着的时候更加稳当；可以暂时缓解下肢和足底肌肉的紧张，使肌群得到短暂的放松。但前提是时间要短，最好不要超过10分钟，否则带来的危害远远多于益处。

**1. 导致腿部静脉曲张或血栓栓塞：**跷二郎腿时，被垫压的膝盖受到压迫，两腿长时间保持一个姿势不动，血液循环受阻，很可能造成腿部静脉曲张或血栓栓塞，影响腿部美观的同时更影响健康。所以纠正自己跷二郎腿的习惯十分必要，如果管不住自己，那么跷二郎腿之后一定要用双手反复揉搓或拍打酸痛、麻木的腿部以缓解疲劳，尽快恢复血液通畅。

**2. 导致脊椎变形，引起背部疼痛：**人体正常脊椎从侧面看应呈“S”形，而跷二郎腿时容易弯腰驼背，久而久之，脊椎变成了“C”形，造成腰椎与胸椎压力分布不均。长此以往，还会压迫到脊神经，引起背部疼痛。

**3. 出现骨骼病变或肌肉劳损：**跷二郎腿时，骨盆和髋关节由于长期受压，容易酸疼，时间长了可能出现骨骼病变或肌肉劳损。

**4. 导致妇科疾病：**跷二郎腿时两腿交叠，会妨碍女性私处的散热和透气，而长期高温不透气的环境容易导致细菌大量滋生，从而引起妇科疾病。如果女性本身就有某些妇科炎症的话，症状就可能会因此加重。

### 以下方法进行纠正

为了纠正跷二郎腿的习惯，除了在心理上控制住自己之外，还可以通过以下方法进行纠正。

**1. 夹紧双膝：**坐下时，在双膝之间放一支笔并夹紧，保持这个姿势的时间越长越好，每天进行3次，坚持一个月基本就能纠正跷二郎腿的习惯。这个动作还能帮助紧致大腿内侧的赘肉，让腿型更加好看。

**2. 正确的走路姿势：**走路时，抬头、挺胸、收腹，将重心放在腿的内侧，脚尖微微向外，注意均匀跨步，时间久了就能纠正跷二郎腿导致的腿型问题。

**3. 抬腿动作：**平躺在瑜伽垫上，双脚脚尖并拢，双手放在身体两侧以保持身体平衡；深呼吸，抬起双腿与地面垂直，保持均匀的呼吸，坚持15秒；将腿垂下至与地面呈45度，保持均匀的呼吸，坚持15秒；回到90度位置，坚持15秒，之后改为45度，如此重复5次，放下双腿休息即可。每天晚上临睡前练习一次，坚持一段时间，不仅可以有效纠正腿型，还能畅通腿部气血、消除水肿。

□ 据《中国医药报》

### □ 养生

## 三方面入手预防骨质疏松

**1. 饮食：**要增加钙质的摄入，以维持骨量；保证摄入足量的蛋白质，以维持肌肉力量。另外，要少喝茶、咖啡等容易造成骨质丢失的饮料。

**2. 运动：**研究表明，运动能够提高机体的雌激素水平，其影响程度与运动强度及运动量有关。适宜的运动不仅能够产生机械刺激促进骨形成，还能调节机体内分泌系统，提高机体雌激素的水平，进而起到预防及治疗骨质疏松的作用。专家强调，尤其是年轻人要通过运动进行钙质、肌肉力量的储备。

**3. 日照：**很多人由于忙碌的工作、学习、生活，接受的日照越来越少，这样容易引起维持钙浓度的维生素D的缺乏。因此专家建议：要适度增加日照量。

即使是年轻人，患上骨质疏松也很难再回到从前的骨状态。因此更要注意预防。

□ 据《科普中国》

### □ 家常菜

## □ 蘑西兰花的做法



食材：西兰花1颗，口蘑200克，红黄彩椒各1/4个，葱、蚝油、盐适量。

做法：1. 口蘑洗净切1.5毫米厚的片，彩椒切小菱形块，葱切末。

2. 西兰花洗净后掰成小朵，放入沸水中焯烫30秒后捞出过凉水，然后捞出沥干水分。

3. 锅中放油，油热后放入葱花，爆出香味后倒入口蘑片，炒到口蘑片变软。

4. 倒入焯好的西兰花，翻炒均匀加盐、蚝油，炒匀后加彩椒块，再炒大约20秒即可出锅。

提示：1. 西兰花焯水的时间不要过长，以免增加营养流失，焯水时在水里加一点儿油和盐，能让焯过的西兰花颜色更翠绿。

2. 口蘑也可以换成你喜欢的其他蘑菇，炒的时候切薄片，比较好熟。

3. 彩椒放的时间不要太早，如果没有不放也行。

□ 据《生命时报》

### □ 释疑

## 泡打粉会不会损害人体健康？

很多面食在制作时都要经过面粉发酵的过程，西方的面包和东方的馒头都不例外。然而酵母发酵需要经过几个小时的等待，并且对发酵地点的温度也有要求。相比之下泡打粉显得格外迅速。然而有些朋友提出质疑：这种产品真的安全吗？

泡打粉是一种复合膨松剂，主要用来制作包括面包、花卷、馒头以及蛋糕在内的面点。相比于小苏打和酵母粉，其发酵时间更短且酸碱度更温和。泡打粉主要由苏打粉、酸性物质以及淀粉组成。其中淀粉是作填充剂，苏打粉和酸性物质是主要成分。这两种成分在遇水后会产生二氧化碳气体，从而使面点产生蓬松感。除此之外，在烹饪的过程中主要成分也会受热产生二氧化碳气体，使需要被发酵的面点更加蓬松。

正规的泡打粉虽然无害，但也需要依照正确的方法使用。在日常生活中，泡打粉的使用常常伴随着小苏打或是酵母粉。泡打粉和酵母按照比例一同使用可以增加面点的蓬松感。然而，当泡打粉和小苏打一起使用时，可能导致碱过量而造成面点口感下降甚至引起胃部不适。

□ 据《科普中国》

### □ 前沿

## 人工智能可助提前数年 预测心脏病风险

英国牛津大学4日发布新研究成果显示，研究人员基于人工智能技术开发出一种新工具，可在心脏病发作前至少5年就判断出一个人是否属于这类疾病的高风险人群。

目前，如果一个人出现胸部疼痛等疑似心脏病症状时，传统检测方法主要依靠对冠状动脉扫描结果的判读，但这种方法有时并不一定能检测出病患未来是否会心脏病发作。

领衔该研究项目的牛津大学教授哈拉兰博斯·安东尼亚德斯说，利用人工智能开发的这个新工具能够找到人们血管周围的“坏”特征，这在早期心脏病风险检测方面具有很大潜力，让医护人员能够提前为病患采取预防措施。

□ 据新华社

## 动物实验显示： 油炸食品会加剧肠病

香酥可口的油炸食品在全球各地广受欢迎。但美国研究人员近日在《癌症预防研究》杂志上撰文称，老鼠实验显示，油炸食品会加剧结肠炎症和结肠癌等肠病病情，因此，肠病患者或肠病高危人群应少吃油炸食品。在最新研究中，马萨诸塞大学阿默斯特分校研究人员在一组小鼠的食物中加入了煎炸油和新鲜植物油的混合油；而对照组小鼠的食物中只加入新鲜植物油。结果发现，食用了混合油的小鼠结肠炎症有加重迹象，肠肿瘤比对照组大了一倍；而且，肠道屏障功能受损，导致脂多糖和细菌从肠道进入血液循环，并加重组织炎症症状。

□ 据《科技日报》

### □ 常识



处暑已过，最近出现口唇干燥、咽干喉痛的老人、小孩明显增多，呼吸道疾病也有增多趋势。有经验的“师奶”煲汤时就会加点百合，百合归心、肺经，具有养阴润肺、清心安神的功效。那么如何才能买到功效更佳的百合？专家介绍，百合品种多样，目前市场销售的食用百合主要有三种：兰州百合、龙牙百合、卷丹百合（宜兴百合）。

**兰州百合** 兰州百合表面呈微黄或乳白色，光滑并且脉纹不明显，质地坚脆易折断，气味甘淡，味微甜。相对于其他品种百合来说厚度会比较薄些。兰州百合是我国唯一可食用的甜百合，是做菜、熬粥不错的选择，但在产地也可作为药用。

**龙牙百合** 龙牙百合主产于湖南隆回，邵东和江西泰和、万载等地。鳞片下部肥厚，上部尖弯，形如龙爪，色如象牙，故而得名龙牙百合。其特点是肉质肥厚，味淡不苦。湖南作为百合的主产区之一，其产的百合是市场上的主流产品。龙牙百合亦可食用亦可药用。

**宜兴百合&卷丹百合** 宜兴百合具有“太湖之参”的美誉，是一种药食兼用的百合品种。它的学名也叫卷丹。卷丹百合一般为多头百合，片小，气微，味微苦。

**不同百合用途各异** 如何选择上述三种百合呢？专家指出，可根据个人的口感来选择，如果做菜当然要选择口感好些的兰州百合。如果是做甜点其实三种都可以选择。不过，如果入药膳，建议去医院或者正规的药店去购买。

□ 据《羊城晚报》