

# 跷二郎腿:舒适背后隐藏着健康“炸弹”

在日常生活中,大家常常会下意识地跷起二郎腿,尤其是在长时间坐着时,我们会下意识地一条腿搭在另一条腿上,那种舒适感仿佛能让身体得到放松。然而,你可知道,这个看似不经意的动作,实际上却像一颗隐藏的健康“炸弹”,正悄悄对我们的身体造成损害。

很多人可能会惊讶,仅仅只是翘个二郎腿,怎么就对身体健康造成威胁了呢?11月20日,记者采访了西安医学院骨科主治医师袁武军,请他为大家做相关科普。

## 舒服但有危害

“我们在坐着的时候,主要靠脊椎和坐骨支撑身体的重心和平衡,但因为每个人的坐高、脚掌和臀部的支撑面积不同以及椅子的高度不同,会导致下肢受力不均,坐久了身体失去重心。这时,跷起二郎腿,可以调整重心,增加支撑面积,缓解腿部肌肉紧张,减轻长时间久坐带来的疲劳感,我们坐着就会觉得更舒服。”袁武军说,这就是大家坐的时候喜欢跷二郎腿的原因。

长期跷二郎腿可能导致哪些具体的健康问题?袁武军介绍,跷二郎腿时,一条腿搭在

另一条腿上,不仅会使腿部受到压迫,使血液循环不畅,增加下肢静脉曲张的风险,引起腿部肌肉疲劳或损伤。另外,身体会有一侧肌肉处于被动拉长的状态,导致单侧腰肌劳损,引起背部肌肉疲劳、酸痛等不适。此外,跷二郎腿还可能使脊柱受力不均,导致脊柱侧弯,进而影响身体的整体姿态和平衡。

除了对脊柱和下肢的影响,跷二郎腿还可能对骨盆造成倾斜。当跷起二郎腿时,两侧骨盆受力不均,久而久之,可能导致骨盆变形,进一步影响身体的整体结构。这种骨盆倾斜不仅会影响外观形象,还可能引发腰痛、膝关节疼痛等一系列问题。

## 时间有“上限”

如果你因为沉迷二郎腿,已经“收获”了腰酸背痛等一系列症状,想要有效缓解,该如何做呢?袁武军给出以下几点建议。

每次跷二郎腿,时间最好不要超过15分钟;跷腿时要注意两腿交替,尽量不要长时间偏向某一侧。每坐1小时,要起身活动5分钟;可以通过按摩、拉伸等方式对紧张的肌肉进行放松。

跷二郎腿引发的不适可以通过调整坐

姿、活动身体等方法得到有效缓解的。但是最重要的是我们要提高意识,避免长时间保持不良坐姿,并采取积极措施来预防和解决相关问题。

袁武军特别提醒,因为跷二郎腿已经导致了比较严重的健康问题,如脊柱侧弯、关节损伤等,要及时寻求专业医生的帮助。

## 自检方法要学会

为了及早发现并解决这些问题,袁武军建议大家采用以下几种自我检测方法,可以帮助自己判断是否因跷二郎腿而产生了健康问题。

首先取自然站立,肩、颈、背部肌肉放松。然后从背面观察这六个方面:1.两肩是否等高。2.背部的肩胛骨有没有一个向后突起。3.两块肩胛骨最下端是否等高。4.双侧背部是否对称、有隆起,是否存在明显的S型或C型弯曲。5.双侧腰部是否对称、有隆起。6.用手指顺着脊柱中间棘突划下来,看是否为正常直线。如发现异常,可再做下一步测试。7.弯腰测试,我们需要弯腰呈90度,



双手自然下垂触地。此时,请他人从后方观察我们的背部,注意脊柱两侧是否等高,是否有一侧明显隆起。这个方法能够更清晰地看到脊柱侧弯的轮廓,帮助我们更准确地判断脊柱状况。

虽然跷二郎腿能给我们带来短暂的舒适,但从长远来看,它对身体的危害实在不容小觑。为了健康,大家要尽量克制自己,减少跷二郎腿的频率,不能因为一时的舒服而让身体“买单”。 □本报记者 王静

# 冬季流感高发 医生教你如何应对

眼下又到了流感的高发季,医院呼吸科门诊就诊患者也骤然增多,那么流感有哪些症状?应如何预防?流感疫苗有没有必要打?围绕这些秋冬流感热点问题,11月21日,记者采访了西安医学院第一附属医院呼吸与危重症医学科副主任陈晖教授。

**流感患者有哪些症状**  
流行性感冒,简称流感,是流感病毒所引起的一种急性呼吸道传染性疾病。

“流感冬季多见,临床表现主要以发热、头痛、肌肉酸痛和全身不适起病,体温可达39-40℃,并可伴有畏寒、寒战、肌肉关节酸痛、乏力、食欲减退等全身症状,而流涕、鼻塞、咽痛等呼吸道症状较轻。”陈晖教授介绍,轻度流感与普通感冒表现相似,但发热和全身症状更明显。

陈晖教授说:“假设来了一个病人,有比较典型的头痛、全身肌肉关节酸痛、食欲不振,尤其伴有高热,但没有表现出一种典型的上呼吸道感染症状,如流鼻涕、鼻塞、咳嗽、嗓子疼等,就要高度怀疑是不是流感,这个时候就需要给病人做流感的筛查。”

## 如何检测和筛查流感

诊断是否感染流感,主要有三种形式。陈晖教授介绍,一是流感病毒抗原检测,其抗原检测的准确性与鼻拭子标本取样密切相关;二是核酸检测,这种检测方法的敏感性较高,并且可以定量,但缺点是操作耗时相对较长;三是病毒培养,它是目前流感病毒检测的金标准,不仅可以分离出流感病毒毒株,还可以进一步鉴别病毒的类型和变异等情况,但需要严格的技术和专门的仪器设备,并且耗时较长。

“如果出现持续高热、胸闷、气短或有基础疾病(如慢性阻塞性肺病、哮喘等)加重时需要及时就诊。尤其是5岁以下的儿童、有基础疾病的老年人、孕产妇及体型肥胖者更容易出现病毒性肺炎并继发细菌性肺炎,甚至急性呼吸窘迫综合征、休克、弥漫性血管内凝血、心肌血管和神经系统异常等一系列严重并发症,需要引起高度重视。”

## 感染流感病毒后如何治疗

感染流感后,陈晖教授建议患者居家休息,尽量单间居住,减少与共同居住者的接触,同时保持房间空气流通;多喝水,吃一些含有流质或全流质的饮食,多补充维生素和营养丰富的易消化饮食;最重要就是药物治疗,对于流感来说,目前的药物就是以奥司他韦为代表的神经氨酸酶抑制剂,它可以减少病毒在人体内的复制,并且对甲、乙型流感均具有活性,因此是目前治疗流感的首选药物。

## 如何预防流感病毒

预防流感一方面是生活上预防,另一方面是疫苗预防。陈晖教授介绍,日常生活中要注意适当休息、多喝水、注意劳逸结合,平时要注意加强身体锻炼,提高自身素质,在流感高发期期间尽量减少到人群较为集中的地方,同时要注意佩戴口罩避免感染;其次,从防病和保护易感人群的角度来说,接种疫苗是预防流感最经济、有效的方法。

流感疫苗需要每年接种吗?面对这一问题,陈晖教授说:“疫苗接种后不能产生终身免疫。流感病毒的特点是变异很快,疫苗接种后产生的免疫力对已经变异的病毒并无交叉保护作用或交叉保护作用弱。”

“同时每年流行的流感病毒株并不完全相同,人体对接种流感疫苗后所获得的免疫力也会随着时间的推移而衰减,因此每年都需要接种流感疫苗,而且最好赶在9月至10月流感季节来临之前接种。”陈晖教授建议。 □本报记者 郭雪婷



预防措施 新华社发 王鹏作

# 天冷了可别露脚踝

小心这些问题「缠」上你

近日,19岁女大学生小吴因长期脚腕压痛来到西安市红十字会医院足踝外科就诊。像往常一样,小吴上半身穿着厚外套,下半身穿着裙子和平底鞋,脚腕完全露在外面。接诊医生问:“你这样穿脚腕不冷吗?”小吴笑答:“冷呀,但这样穿显腿长,好看。”在进一步查体后,踝关节超声提示:左踝距前韧带I度损伤。医生建议小吴佩戴医用护踝,注意休息,并且叮嘱她以后一定要穿秋裤袜子,切勿露出脚腕。

## 裸露脚腕容易受凉,降低免疫力 严重还会诱发心脑血管疾病

脚腕被称为人体的“第二心脏”,脚腕更是全身血液流动的重要枢纽,因为分布着淋巴、血管、神经等重要组织,十分重要又十分脆弱。

秋冬露脚腕有哪些身体危害?在鹿军医生看来,一方面,裸露脚腕容易受凉、降低免疫力,尤其进入冬季气温较低,如果保暖不当,寒气会通过脚腕进入体内,降低人体免疫力,不仅会引发感冒、发烧,还可能导致腹痛、腹泻等症状;另一方面,脚腕作为末梢循环部位,离心脏位置较远,血液循环相对不通畅,如果再受冷空气刺激,会增加小动脉血管的收缩,以及静脉淤血,局部血液循环不良,久而久之,该部位的皮肤就会出现红肿、受热时发痒等症状,严重时还会发生水疱、溃烂、冻疮。

“虽然秋冬季节裸露脚腕并不会直接导致关节炎,但是寒冷会使血管收缩、血流减慢,关节滑液分泌减少,后果就是让关节缺少润滑,加速磨损,加重关节炎的进展。另外,寒冷可能导致关节滑液中促炎因子的表达升高,会使疼痛感加重。”此外,脚腕部位长期暴露在冷空气中会导致肌肉收缩、关节僵硬,降低关节的稳定性和肌肉协调性,从而增加踝关节扭伤的风险。

对于本身患有心血管相关疾病的人群,低温天气,如果把脚腕露在外面,血管遇冷收缩,血管压力增大,致使血压升高,容易增加急性性心脏病的发病风险。

## 选择保暖的鞋袜 适当踝部运动可促进血液循环

在寒冷季节,保持足踝的温暖对于维护身体健康至关重要,特别是对于那些容易感到脚部寒冷或患有循环系统疾病的人。鹿军建议,首先要穿着合适的袜子,可选择厚实的棉质或羊毛袜,并且要确保袜子能够覆盖到脚腕以上,甚至小腿部分。最好选择防水、防滑且保暖性好的鞋子。确保鞋子大小合适,过紧或过松都可能影响血液循环和保暖效果。此外,保暖鞋垫也可起到脚部保暖的效果,可选择设计有绒毛或隔热材料的鞋垫。

如果长期在户外,可做一些简单的踝部运动,如踮脚尖、踝泵运动、旋转脚腕等,以促进血液循环。如果在家中或办公室内,可使用暖气、电热毯或热水袋等来保持脚部温暖。如果出现任何异常,应及时就医并接受专业治疗。 □孙夏



# 健康生活方式可预防年轻人高血压

年轻意味着憧憬,年轻意味着无限可能。但是在年轻的道路上还存在诸多影响身体健康的绊脚石,高血压就是最容易被年轻人所忽视的疾病之一。在多数人印象中,高血压往往多“光顾”老年人,和年轻人没啥关系。但随着社会发展、生活节奏加快、“996”与“007”学习工作的压力以及精神长期紧张状态,高血压开始盯上年轻人,呈现逐渐年轻化的倾向。据统计,1991年—2009年期间,18—39岁年龄段的高血压患病率由26.8%增长至37.8%,40—59岁年龄段的高血压患病率由33.6%增长至42.8%。这提示越来越多的年轻人患有高血压,并且相比老年人高血压,青年人群的高血压患病率增长速度更快。

对于18岁以上的年轻人而言,安静环境、心平气和状态下测量的收缩压在90mmHg—139mmHg之间,以及舒张压在60mmHg—89mmHg之间属于正常血压的标准。在未使用降压药物的情况下,一旦收缩压≥140mmHg或舒张压≥90mmHg就要考虑高血压。但是需要注意排除血压一过性偏高、很快恢复正常的情况,因此需要非同日多次测量血压、观察血压波动,才能科学诊断高血压。

2019年《中国中青年人群高血压管理的专家共识》明确指出,由一些疾病如原发性醛固酮增多症、嗜铬细胞瘤、肾血管性高血压等引起的继发性高血压的患病率为5%—15%,而多数中青年高血压患者则为原发性高血压。年轻人的高血压起病隐匿,临床症状不明显,是健康的重要隐患,如果未积极控制和干预,会使未来患心血管疾病的风险升高,尤其对于40岁前患高血压的人,中年时患心脏病和中风的风险更高。长期的血压状态可致使心、脑、肾、眼等器官损伤,可能诱发动脉粥样硬化、心肌梗死、脑卒中、尿毒症、视网膜病变等,危害生命健康。

引起高血压的危险因素很多。一般来说年轻人出现原发性高血压多与遗传因素相关。年轻人血压持续偏高,并且其父母有高血压病史,子女出现高血压的可能性在40%左右。但又不限于此,非健康生活方式对高血压发展也有重要的影响。长期

高盐饮食或者喜食辛辣、油腻、重口味等食物,还有生活无规律、嗜烟酗酒等因素,再加上长期的生活、工作压力较大及精神紧张等,都是促进血压升高的潜在因素。此外,睡眠不足,缺乏运动、肥胖和超重等也是造成高血压的危险因素。因此青年高血压人群一定要参照医生的建议,主动改善和调整不良生活方式,才能积极、有效预防高血压。

## 合理膳食 减盐增钾

钠盐摄入量与血压水平呈正相关。除了在烹饪时少加盐,还应该特别注意腌制肉类、咸菜等加工食品以及酱油、蚝油等调味品中的隐形盐,防止钠盐摄入超标。建议采用定量盐勺严格将每日盐的摄入量控制在5g甚至更少。同时增加饮食中钾的摄入量,降低钠/钾比值。在限盐的同时增加钾的摄入量利于钠的排出,有助于预防高血压。饮食中钾主要来源于对新鲜蔬菜和水果的摄入。《中国居民膳食指南(2022)》建议每人每天蔬菜的摄入量为300g—500g,水果为200g—350g。增加高钙食物也具有一定的降低血压作用。钙在体内可以使外周血管扩张,有利于减少外周血管阻力,降低血压,此外钙的利尿作用还可以促使体内钠排泄。中国营养学会建议成年人每日钙的标准摄入量为800mg,最有效、最常用、最传统的补钙食品当属奶类及奶制品,其不仅含钙丰富,而且也含有丰富的矿物质和维生素,尤其是维生素D可以促进钙的吸收和利用,满足人体每日需要。

## 戒烟忌酒 适度运动

香烟中的尼古丁、焦油、一氧化碳等有害物质不仅会增加心率,还会刺激肺部血管收缩,诱使血压升高。因此青年高血压患者应彻底戒烟,同时还要避免被动吸烟。高浓度酒精的摄入可使交感神经长期兴奋,导致血管阻力的增加,从而引发高血压。而饮酒对于高血压人群并无安全剂量,无论多少都会影响血压的稳定并损伤血管。对于患有高血压的青年人从长远

角度来看尤其应该忌酒。除了戒烟忌酒外,适度运动也是必不可少的。适量的运动,既可以让人保持良好的精神状态,又能促进人体的血液循环,有助于改善血压。但是运动要循序渐进,不可采用过激和过量的运动方式,以防给心脏和血管增加负担,加剧血压波动风险。另外,运动还需要选择合适的环境和时间段,早晨和黄昏较为合适。

## 放松心情 规律生活

长时间的高强度工作、熬夜会导致睡眠不足,引起血压进一步升高。年轻人在发现高血压后一定要注意保证睡眠和休息的时间。一般来说,每天需要保证7—8小时的睡眠时间。同时生活作息要有一定的规律,避免长时间使用平板电脑、手机等电子设备。可以通过慢跑、散步、阅读、欣赏音乐等方式缓解身心的疲惫,达到稳定血压的目的。

## 乐观心态 避免内耗

血压与情绪关系密切。过度兴奋、焦虑及紧张等不良情绪都会使交感神经出现异常,导致内分泌激素水平变化,血管出现持续性收缩,血压上升。高血压青年患者在平时的工作和生活中,可以适度进行娱乐活动,有效调节自身情绪,缓解精神紧张状况。在当今社会高压、高强度的竞争环境下,需要学会释放压力,选择适合自己的减压方式,冷静、沉着地解决突发事件。通过不断的自我调节,始终让自己保持平和的健康心态,才能使自身生理和心理状态平稳,从而稳定自身的血压。

通过生活方式的调整可以对血压进行一定程度的改善,但也必须长期监测血压的变化,一旦血压控制不佳还应及时就医,避免产生不良后果。

高血压不是老年人的专属疾病,年轻人同样会碰到。年轻人要重视高血压的危害,关注身体状况,养成健康的饮食习惯和良好的生活作息规律,形成积极健康的心态,成就幸福人生。 □张卫萍

手环经常提示检测到疑似心脏早搏,会不会猝死?要不要去医院检查?专家称——

# 珍爱心脏,从科学认识早搏开始



“我的手环最近每天早上都提示检测到疑似心脏早搏,会不会猝死啊?”“总觉得胸闷、喘不过气,手环检测到疑似心脏早搏和房颤,要不要去医院检查?”……近日,记者在某社交平台看到不少关于心脏早搏的视频和帖子,众多网友在评论区纷纷留言分享自己的相关经历。

那么,什么是心脏早搏?人出现早搏时会有什么感觉?早搏是不是心脏病?出现早搏要注意什么?11月19日,记者特邀西安交通大学第一附属医院心血管内科副主任医师折剑青,就大家关心的问题进行专业解答。

**记者:什么是心脏早搏?**  
**折剑青:**心脏早搏就像是心脏跳动的“小插曲”。正常心跳是匀速、规律的,每一次心跳的时间间隔大致相同,当心脏电信号传导出现异常,心跳提前发生了,就叫做早搏,简称早搏。

用心脏搏动的声响举例,正常的心搏是“咚哒、咚哒、咚哒、咚哒”,当心脏搏动成了“咚哒、咚哒、咚哒、咚哒、咚哒”,那个提前搏动的一次,就是早搏。这个额外的跳并不是由心脏的主要起搏器(窦房结)发出的信号,而是由心脏的其他部位发出的。

**记者:人出现早搏时是什么感觉?**

**折剑青:**早搏是一种最常见的心律失常,几乎各年龄段的人都有偶发的早搏。并不是所有的早搏都有明显的症状,如果是少数早搏,且没有器质性心脏病或不敏感的人,几乎没有不舒服的表现。但比较典型的早搏,会出现心慌、心悸、心脏停跳感、不自主干咳一下,比较严重的还可能出现胸闷、乏力、头晕等症状。

**记者:早搏分为哪几种?哪种危害大?**  
**折剑青:**早搏主要分为三种:房性早搏(起源于心房)、室性早搏(起源于心室)和结性早搏(起源于房室结)。通常,室性早搏被认为风险较高,尤其是当它们频繁出现或与心脏疾病相关时。

总的来说,早搏更多见于心脏结构正常的普通人,不需要因为检查发现有早搏就非常紧张。  
**记者:什么原因会诱发早搏?会不会发展为心梗?**  
**折剑青:**导致早搏的原因很多,多数人出现早搏与情绪紧张激动、压力大、过度劳累、长期熬夜、抽烟饮酒、喝茶、咖啡等因素有关,适当休息后症状可缓解。也有些人的早搏与器质性心脏病相关,如心肌病、恶性心律失常患者等,这类人如果出现早搏,可能加重心脏负担,诱发或加重心力衰竭。

早搏和心梗是两个不同的方向,其本身通常不会发展成心梗,但如果与心脏疾病相关,那么心梗的风险可能会增加。

**记者:早搏是不是心脏病?需不需要治疗?**

**折剑青:**早搏并不是疾病本身,它更像是一个信号,可能预示着某种心脏疾病的发生。若早搏偶尔出现,多数无需特殊治疗,可通过去除诱因、调整生活方式缓解。需要引起注意的是器质性心脏病或其他疾病引起的早搏,常见于冠心病、心肌炎、心脏瓣膜疾病、甲亢、高血压性心脏病、贫血等。若早搏反复出现,或持续时间较长,伴有胸闷、胸痛、气短、头晕等症状,建议及时就医、明确病因,进行规范化治疗。

**记者:一天早搏多少次算不正常?**  
**折剑青:**从健康角度讲,哪怕一天只有一次早搏也是不正常的。良性早搏无关大局,不会造成生命危险,但有些早搏本身由疾病引起或提示心脏功能可能存在异常,需要引起足够重视。从临床经验来看,每分钟超过5次早搏或每小时超过30次早搏,就是比较频繁了。假如感觉不适,调整状态后仍不能缓解症状,就有必要去医院做检查。

**记者:发生早搏应该做哪些检查?**  
**折剑青:**心电图(ECG)是诊断早搏最可靠的方法。但有些人早搏较少,需要做24小时动态心电图(Holter监测)以及心脏超声等检查,了解心脏的结构和功能,以及早搏的具体情况。

**记者:出现早搏的人,日常生活要注意什么?**  
**折剑青:**对于没有器质性心脏病的人来

说,确诊早搏不必过于担忧,越在意早搏会越严重,平时保持健康的生活方式很重要,不要熬夜、少喝咖啡、戒烟戒酒,同时放松心情、劳逸结合、适当运动,都可以缓解早搏的发生。如果频发早搏,且感觉胸闷、乏力、呼吸困难,要立即就医。 □本报记者 董欣

## 专家简介



**折剑青**,西安交通大学第一附属医院心血管内科副主任医师、副教授,北京中医药大学临床医学博士。从事心血管内科医疗教学工作10余年,擅长心房颤动、室性早搏、心动过缓等常见心律失常疾病的诊治。现任中华医学会心血管病学分会代谢性心血管病组委员,中国医师协会心血管病学分会国际交流学组委员,西安医学会儿科分会常务委员,西安医学会儿科分会青年委员会副主任委员。主持国家自然科学基金3项,省级及院级基金7项,获得国家专利3项,以第一或通讯作者发表SCI论文30余篇。