

# 探颈、圆肩、驼背、骨盆前倾…… 这些纠正方法，在家就能练！



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。专家指出，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。以不良的姿势站立、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、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、下颌微收；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，也可以找专业的健身教练或医生帮助纠正。

## 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，会造成头前伸。圆肩不仅显胖，还会让仪态大打折扣。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：**可以试试这两个动作：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，下巴收，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，过度前倾从侧面看腰更凹陷，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，严重的情况下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的健康。

**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。

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

毛圆圆

# 做菜调味 泡水代茶 秋季养生，用好陈皮

民间有“百年陈皮，千年人参”的说法，故很多人将陈皮看做养生佳品，茶杯中、厨房里处处是它的身影。从中医角度讲，陈皮养生功效确实很好，眼下正是橘子丰收的时节，大家不妨学学如何用好陈皮。

陈皮是橘及其变种的成熟果皮经干燥储存后的药食两用中药。相比新鲜橘皮，干燥的橘皮挥发油减少了很多，其中的橙皮苷等黄酮类药物物质含量却上升了，因此其性味变得缓和，让人更容易接受，药效也更好。

一般来说，陈皮分为普通陈皮和广陈皮。普通陈皮主产于四川、重庆、福建、浙江、江西等地，广陈皮是橘的变种茶枝柑的果皮，产区主要在广东新会、江门等地，质量最好。普通陈皮隔年使用最好，广陈皮一般干燥存放2至3年后效果最佳。质量较好的普通陈皮价格为每公斤20至40元，广陈皮价格较贵，每公斤可达几百甚至几千元。

中医认为，陈皮是一种理气药，归脾、肺经，具有理气健脾，燥湿化痰的功效，可治疗胸膈气短、腹部胀满、恶心呕吐、腹泻等不适症状。质量上乘的陈皮有独特的“面相”，选购时应注意以下几点：外表深红鲜艳，内面白色；质柔软，气香；没有杂质、霉变、病斑等。如果想买广陈皮，则需注意其外表面应是紫红色的，香气更为浓郁，对光看半透明，油室（密密麻麻的小点）大而明显。

秋冬是吃橘子的季节，大家还可以自制陈皮。平时吃完橘子后，把橘皮留着，放置在阴凉干燥处阴干即可，避免暴晒。干燥的橘皮可以在生活的方方面面：1.作香辛料，在红烧或卤煮荤腥菜品时放入一些，可起到调味去腥、开胃燥湿、解腻的效果；2.泡澡或泡脚时加几片陈皮，香气溢放，醒神润肤，可以起到调节气节的作用；3.泡水喝，一般取3至10克陈皮冲泡200至300毫升开水，使用保温杯效果更好，可理气开胃、燥湿化痰，但气虚体燥、阴虚燥咳及有实热者慎服。另外需要提醒，新鲜橘皮挥发油含量较高，性味比较浓烈，还可能残留保鲜剂和农药等有害物质，最好不要直接拿来泡水。周扬

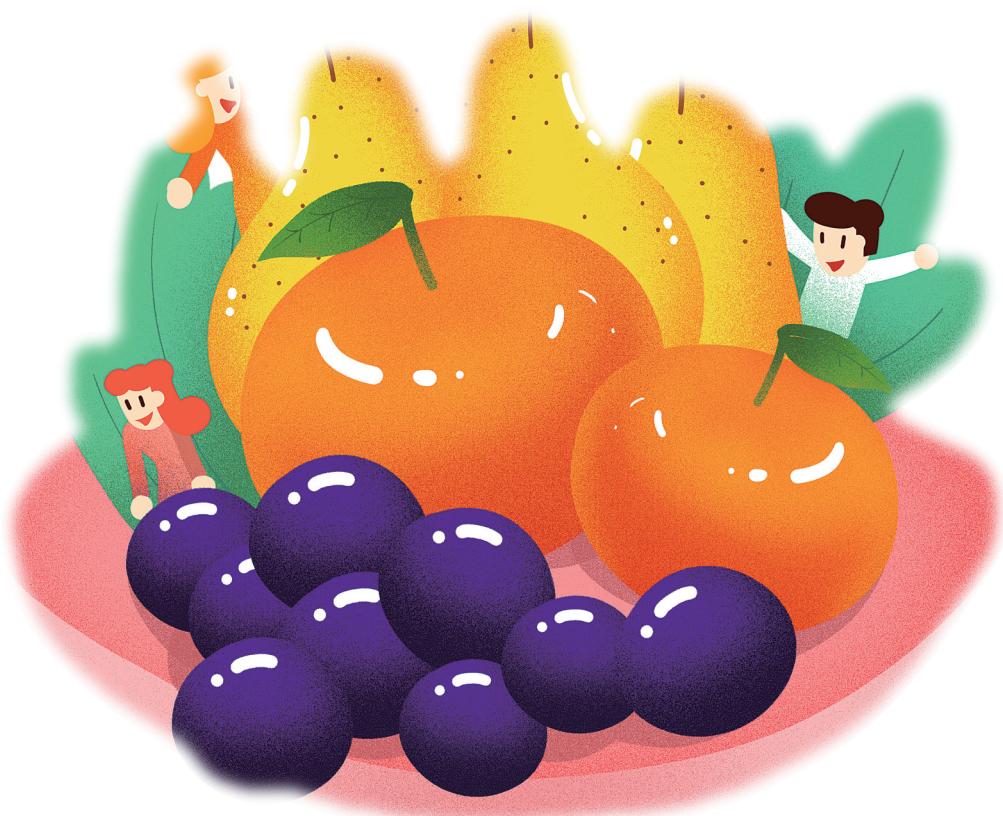
# 营养遭破坏、糖分摄入多 果蔬榨汁不如直接生吃

营养专家表示，多吃果蔬确实有益身体健康，但单靠喝果蔬汁无法满足人体对营养素的需求，而且长期作为日常饮食，还可能存在隐患，诱发疾病。

与工业生产的果蔬汁产品相比，现榨果蔬汁未经过杀菌处理，如果制作现场卫生条件较差，儿童、老人以及胃肠道功能较弱的人饮用后很可能引发不适。从营养角度看，果蔬中含有膳食纤维，食用后可以给大脑发出“饱”的信号，让人觉得不再饥饿。相比之下，榨汁过程中，果蔬中的膳食纤维、果胶被破坏，饮用后饱腹感大大降低，而且果蔬汁中的糖含量更多。打个比方，平时吃一个苹果就饱了，榨一杯苹果汁则需要三四个苹果，人会在不知不觉中过量饮用，从而增加肥胖、患糖尿病的风险。另外，果蔬中不少营养素、抗氧化物质对氧气比较敏感，榨汁过程中会被破坏、释放、氧化，而且一些有益成分在榨汁过程中因不能及时溶出，只得随果渣丢弃。因此，果蔬汁不能完全替代每日水果、蔬菜的摄入，只能是平衡膳食的组成部分。

营养专家提醒，无论在外购买还是在家榨果蔬汁，都应保证所选原料新鲜，无腐烂、霉变、虫蛀、破损等。制作现榨果蔬汁的水应使用瓶（桶）装饮用水，以及符合相关规定的净水设备处理过的水或煮沸后冷却的生活饮用水。由于现榨果蔬汁无灭菌环节，要确保在加工前，将原料充分清洗，使用的器具被彻底清洗并做好消毒处理，确保操作人员的健康和卫生状况，尽可能降低微生物污染风险。如果在外想喝现榨果汁，发现制作现场卫生条件差，水果不新鲜，榨出来的果汁有异味，就不要喝了。

张冕



# 这些生活小妙招，总有一招你用得上



生活中，我们难免会碰到各种琐碎小难题。掌握一些窍门，略施小计，也许就可以让生活难题迎刃而解了。

## 牙膏不蘸水，刷得更干净

在牙膏广告里，我们总能看到演员刷出满嘴泡沫，露出洁白的牙齿。泡沫越多，真的刷得越干净吗？其实，牙膏不蘸水，刷得更干净。

牙膏遇水容易起泡沫，但泡沫多少与刷牙效果关系不大。牙膏里含有摩擦剂、芳香剂、起泡材料等主要成分，但它们是靠摩擦来去除牙垢、牙结石。能否把牙齿刷

好，主要看时间跟仔细程度。漱口或蘸水后牙膏容易起泡沫，给人“刷干净了”的错觉，不知不觉就缩短时间，草草了事，其实起不到彻底清洁牙齿的作用。口腔里的唾液完全可以胜任泡沫的任务，不需要牙膏再蘸水，只是泡沫会起得晚一点。另外，也有说法称，要按牙膏的功能，如美白、脱敏等来区别是否该蘸水，这种说法也是错误的。

**刷牙时间**建议保证3分钟左右，用电动牙刷2至3分钟即可。理论上，电动牙刷清洁比较彻底，且不需要掌握刷牙技巧，让每个牙面都接触到牙刷即可。

## 融入大自然，生活更美好

研究表明，经常融入大自然对身体健康有明显益处。身处花草树木之中可降低高血压、2型糖尿病、心血管疾病、早产和高精神压力的风险。

研究人员分析了来自英国、美国、西班牙、法国、德国、澳大利亚和日本等20个国家的2.9亿份数据，主要研究人们的生活环境和身体健康状况的关联性。研究发现，与几乎无法接触到绿色空间的人相比，常亲近自然的人不仅睡眠质量更高，血压、心率较低，而且唾液中的皮质醇含量也显著降低了。皮质醇含量是参与者承受精神压力的生理标志，这表明他们的心理更健康。

研究人员表示，自然会为人们产生健康的心理暗示，形成积极的影响。经常接触到自然界中的各种微生物和细菌对免疫系统有益，能减少炎症的发生。

## 社交越活跃，肺部越健康

社交交往与肺部健康似乎风马牛不相及。然而美国《健康心理学》杂志刊登的一项研究表明，社交越活跃，肺功能越强。

美国卡内基梅隆大学的研究团队对4000多名52至

94岁的参与者进行了为期4年的追踪研究。参与者分别在研究开始和4年后接受了肺功能测试，每月至少一次报告自己的社交交往情况。对比分析发现，与家人、同事、朋友、邻居等的社交交往互动程度与肺功能健康指数呈正比关系，且低亲密度社会角色关系（如志愿者和被帮助者之间）与高亲密度社会角色关系（如配偶之间）在保护肺功能方面同样有效。

研究分析指出，肺功能是衡量健康长寿最重要的标志之一，因此，社交对于健康的重要性丝毫不亚于锻炼。积极参加社交交往可以通过减轻彼此压力来防止肺功能下降，相互之间的鼓励更有益于保持健康的生活方式。

## 擦玻璃的小妙招

尘土灰泥，可用洗发水擦拭。风吹雨淋之后的窗户玻璃，尘土灰泥积得比较厚，可以打盆水，在里边放几勺平时用的洗发水，将毛巾沾湿后擦窗，再用清水擦拭，最后用干毛巾擦干，窗户就会变得明亮干净。

**顽固油污**，可用白醋白酒。如果是油污类的顽固污渍，可用白醋和水按照1:2的比例调匀，倒入喷壶喷在玻璃上，再用抹布擦拭；如果用白酒，则可将抹布在混有白酒的水里浸湿之后擦拭，最后用干布擦净即可。

想要更明亮，可用蓝鹼洋葱法。如果要玻璃更亮一些，可以在水里放些蓝鹼，这样擦过的玻璃堪比镜子。另外，用洋葱片擦玻璃窗，也能使玻璃特别明亮。

另外，不同的玻璃也有不同擦拭法：  
相框玻璃，用啤酒擦。镜框、相框或玻璃有污垢的话，可用毛巾蘸啤酒擦拭，其中的酒精成分能除去污垢，使玻璃洁净光亮，还不会残留毛巾纤维。

高空玻璃，用伸缩玻璃刮。家住高层，擦玻璃时万不可以冒险，一把带伸缩手柄的玻璃刮就可以解决。

小块玻璃，用鹿皮擦。小面积的玻璃、梳妆镜、眼镜等，先吹去表面浮尘，再用一块小鹿皮轻擦几下，立刻就能光洁如新。

赵茹

量差或腐坏的肉类做原料。这类食品最好在宠物用品专卖店购买。

7.所有的塑料制品。便宜的塑料制品可能有害健康，尤其是烹饪器具。它们的溴含量高，接触到高温时会释放出有毒的化学物质，通过食物进入人体。

8.罐头食品。打折的罐头食品大多数是快过保质期的，或者是生产工艺不合格的山寨食品。

9.电池。很多廉价电池是用氯化锌制成的，而不是碱性电池。从长期来看，品牌电池使用时间更长，反而更划算。此外，廉价电池容易渗漏，会损坏电子设备。

10.药物和维生素。就算成分是真的，便宜的产品也可能已经过了有效期，服用后没有效果或者有健康风险。

刘佳

# 这十样东西，千万别图便宜

俗话说，“好货不便宜，便宜无好货。”虽然也有物美价廉的物品，但这10样东西，建议大家千万别图便宜，以免买到不合格产品。

1.旅行装产品。如果你在准备旅行，不要购买太便宜的旅行装护肤、洗浴产品，因为这些产品大多质量不佳。建议购买几个小瓶子，将常用的护肤品、洗浴产品等挤进去即可。

2.玩具。如果玩具制造工艺粗劣，孩子玩起来会有受伤、窒息、触电等风险。廉价玩具上的小零件容易脱落，其材质有可能是含有毒素的废旧物品。

3.垃圾袋。廉价劣质的超薄垃圾袋很容易破裂，接触油脂等厨余可能渗出。

4.五金工具。廉价的锤子、螺丝刀等五金工具不如质量好的坚固耐用，如果使用时散了架，容易让人受伤。

5.手机和笔记本电脑的充电器。杂牌、劣质的充电器，使用时间大多超不过一个月，甚至会损坏设备或者导致短路。质量好的正品充电器能保证设备处于最佳状态。

6.宠物食品。宠物食品销售较慢，意味着它们常会超过保质期。为控制成本，一些不法商家还会使用质

# 小心餐具的二次污染风险

餐具擦着放，洗碗机洗完后不及时取出

洗碗之后，很多人还没等碗盘干透，就习惯性地把它们擦在一起，收入碗柜中，殊不知，这种习惯会给餐具带来二次污染风险，可能危害身体健康。

中国家用电器研究院进行了实验：一组碗盘洗后，直接擦起来放到碗柜中储存；另一组碗盘洗后，立着放于置物架上，并放于通风处。3天后，立着放的餐具细菌数量级为8000cfu/套（cfu是指单位体积中细菌的群落总数），符合我国相关卫生标准，而擦着放的细菌数量是56000cfu/套，为立着放的70倍。

部分洗碗机有消毒的功能，可以在一定程度上减少餐具残留的细菌。但要注意，很多家庭用完洗碗机，就把餐具留在里面，下顿再接着用。中国家用电器研究院在实验中，也对从洗碗机中及时拿出，以及在机器中存放了3天、7天的餐具分别进行了检测。结果发现，只有及时取出的餐具，细菌数量符合国家相关卫生标准，而后两者细菌量分别超标百倍和千倍。这是因为，洗碗机内部相对密闭且潮湿，非常适宜细菌生长，如将餐具长期放于其中，会导致二次污染。

餐具的正确清洁步骤是，用洗涤剂清洗后，用流动的清水将残留的洗涤剂冲净，再立于镂空置物架上，将餐具沥干；没有水滴后，再将餐具放入橱柜。类似的其他餐具，如锅铲、筷子、砧板等，也建议立着放于可沥水的置物架上。还有些人洗完餐具习惯用抹布擦干，调查显示，每克餐布的细菌总数高达数十万个，其中包含大肠杆菌、沙门氏菌等致病菌，很可能导致腹泻或消化系统疾病。所以，尽量不要用抹布擦餐具。如果擦拭，需将抹布先在开水中煮烫，高温消毒后再使用。

李爽



## 遗失启事

▲重庆市北碚区金刀峡镇稻草援助中心，遗失农商行北碚支行偏岩分理处开户许可证，证件号码：J6530015432902，声明作废。

▲张忠海遗失残疾证，证件号码：51021519501008391043，声明作废。

▲何田英遗失失业证，证件号码：5001090111000187，声明作废。

▲陈远学遗失优抚证，证件号码：渝北碚001413，声明作废。

▲周杨遗失残疾证，证件号码：50010919850111661644B1，声明作废。