

今天你低头族了吗？有这些病变就要注意了

本报综合报道

你是不是长时间低着头使用智能手机、平板电脑或其他行动装置？是不是经常手机不离手，不管坐地铁、排队、步行，甚至吃饭的时候都滑个不停？

如今，手机已经变得不可或缺，但这一现象往往伴随着身心问题。据调查，目前低头族群的比率正在节节攀升，不妨一起来对照一下，看看你是不是也被“低头族症候群”盯上了呢？



低头族脊椎病变

低头滑手机的姿势大家可能觉得不会太费力，但你知道，这个你印象中不会太费力的姿势会对身体造成什么影响吗？这个姿势如果维持过久，对脊椎系统和相关的肌肉系统会造成很大的负担和压力，并且可能会造成颈肩、背腰的酸痛和僵硬，脊椎侧弯，手臂或腿部麻痛、无力，甚至造成慢性肌肉萎缩。这么一个小小的不正确姿势，会带来这么大的伤害，因此万万不可对此掉以轻心。

对于有此症状的人，平时可适当做一些伸展运动，找一个舒服的沙发或床趴着，每次头后仰10秒钟，反复10次；或者屈膝背靠墙面站立，头背

与臀部均贴墙，将颈椎拉直，两手反复上举10次。

坐着使用手机时，记得腰要挺、脊椎要拉正，尽量不要弯腰驼背低着头，每看15分钟手机就抬头休息3到5分钟的时间。

肌肉肌腱软组织病变

长时间追剧或是玩游戏，十分容易引发手腕、手肘的肌腱、肌肉等软组织产生发炎反应，发作时会出现局部压痛甚至手部发麻等现象。

通常遇到这种情况，只要适度的休息就能让炎症得到缓解，但如果症状依然存在，就有可能是发炎反应过于严重，或是已经转成慢性。这时候，就需要利用药物辅助来做炎症和

疼痛控制了。

低头族眼症

低头族眼症包括干眼症、成人假性近视、老花眼年轻化、视网膜病变、黄斑部病变等等。有的人在使用电脑、手机的时候，眼睛会不舒服，其中以眼睛酸、干痒症状为多，少部分会发展成视力模糊、畏光及眼前出现黑影的现象。

平常适量补充叶黄素、维生素E、玉米黄素、深海鱼油等营养素，能帮助保护眼睛并减少眼睛疲劳感。

强迫症、网络成瘾症

长时间低头玩游戏、通过各类社交媒体和朋友交流，会让人们因此减少大量与身边人面对面沟通的机会。长期使用手机后，有的人甚至会不自觉地像上瘾一般重复查询未接来电和短信，甚至无意识地重复滑动信息，而这些都是强迫症的表现。

美国马里兰大学此前做过一项研究，让世界各地的学生离开自己的手机24小时，其中竟有高达70%的实验者中途选择退出，因为他们实在不能忍受手机不在身边的痛苦与焦虑感。

为了避免手机上瘾，需要时刻提醒自己，每使用手机15分钟就要停止一段时间。下班回家后，最好能放下自己的手机，从事一些能使身心放松的活动，可以试着放松肌肉、深呼吸、散步或是洗个热水澡。

运|动|百|科

每天少坐1小时 有效降低心脏病风险

本报综合报道

近日，美国加州大学研究表明，每天久坐时间减少1小时，患心血管疾病的风险会降低12%，心脏病的患病风险会降低26%。因为久坐会减少流向心脏的血液，破坏血管表面的细胞，从而增加患病风险。

相比于久坐的女性，经常锻炼的女性患心血管疾病的风险会大大降低。此前的研究发现，减少久坐并且进行体育锻炼可以有效降低肾病、肝病、老年痴呆甚至癌症等多种疾病的患病风险。

研究小组表示，他们的研究首次关注了长时间坐着是否会增加心血管疾病的风险。研究小组对过去从未患过中风或心脏病的5600多名63岁至97岁的女性进行了研究。这些女性每天在臀部佩戴加速器近24小时，以测量她们的运动情况。研究人员对她们的身体活动进行了4到7天的跟踪，对她们的 cardiovascular 健康进行了近5年的监测。

研究人员发现，久坐时间最长的女性，每天坐着超过11个小时，其中白人占大多数。她们的体重指数最高，并且有糖尿病、高血压等健康问题。

他们还发现，长时间坐着的女性患心脏病的风险比坐相同时间但期间起身活动的女性高52%。研究人员说，任何形式的体育活动都可以降低患病风险，哪怕只是一两分钟。因此，研究人员建议，所有超过60岁的女性都要有意识地站起来，尽可能地多走动，不要一直坐着。

研究小组表示，久坐不但会减少流向心脏的静脉和动脉的血流量，还会对血管表面的内皮细胞产生负面影响。根据研究，血管内皮功能障碍已被证实是心脏病发作的一个指标，因为在此情况下动脉不能完全扩张。

心脏病是65岁以上女性死亡的主要原因之一。此外，在60岁至79岁的女性中，近68%患有心血管疾病。因此，研究人员呼吁公共卫生机关强调老年女性心脏健康的重要性。该研究的主要研究员约翰·贝莱蒂埃博士说：“鼓励老年女性减少久坐时间，可能对公共健康有很大益处。”

健身小贴士

缺乏这些营养元素 或将影响你的跑步表现

本报综合报道

很多跑者比较注重碳水化合物、蛋白质、脂肪和纤维的摄入，却忽视了铁、锌等微量元素。带来的影响就是表现下滑，容易受伤，甚至危害身体健康。

为了避免这种情况的发生，跑者需要吃丰富多样的非加工类食物，确保身体摄取足量的能量和微量营养素。下面这5种营养素是跑者最容易缺乏的。

1.铁

铁的主要作用是帮助红细胞输送氧气至全身，同时在能量产生方面也扮演者关键角色。女性因为有生理周期，更容易出现缺铁或者贫血的症状。而且，跑者会因为出汗而造成铁的流失。

缺铁的症状表现包括疲劳、呼吸短促、心悸、面色苍白等，这些症状综合作用就会影响到跑者的表现。跑者需要在平时多吃红肉、动物肝脏、

深绿色多叶蔬菜、豆类等食物。另外，维生素C也能促进人体吸收更多的铁。

2.维生素D

维生素D对保持骨骼健康非常关键，而且它还调控着体内钙和磷酸盐的含量。如果跑者缺乏维生素D的话，骨骼和肌肉会变弱，情绪也会低落。多脂鱼、鸡蛋、强化谷物含有的维生素D较多，多晒太阳也能帮助身体合成维生素D。

3.镁

镁的主要功能是帮助身体将食物转化为能量，并且对保持骨骼健康也很重要。体内缺镁之后的症状包括肌肉痉挛、焦虑、心律不齐、头昏眼花等。跑者需要多吃绿色多叶蔬菜、糙米、坚果、鱼、肉、奶制品以及全谷类食物进行补充。

4.维生素B12

对于神经和血管健康来说，维



生素B12起到关键作用，而且它还能预防引起疲劳和虚弱的贫血症。常年吃素的人容易出现维生素B12缺乏，常见的症状包括极度疲劳、能量不足、沮丧抑郁等。补充维生素B12较好的食物包括鲑鱼、鳕鱼、牛奶、鸡蛋等。

5.锌

免疫系统功能的正常运转需要锌的参与，它还能帮助身体加工食物中的碳水化合物、脂肪和蛋白质。缺锌的症状包括脱发、食欲下降、免疫功能衰退等。肉、贝壳类产品、牛奶、面包等含锌较多。