

10种简单方法防背痛



设闹钟起身活动 站着开会或办公

长时间伏案工作、一动不动坐在沙发上看电视、弯腰驼背玩电脑……所有这些生活“常态”，都很容易伤及后背。专家总结出了10种防止背痛的简单方法。

●设置手机闹铃，定时活动

很多手机可以随意设置多组闹铃，提醒自己在特定时间起身活动、拉伸运动或散步。等到养成运动习惯，就可以让它“下岗”了。

●边走边说

要长时间接听手机时，不要趴在桌前，最好戴上耳机，走出户外，边走边说，但走路速度不宜过快。

●设置电脑屏保，定时休息

按一定时间间隔预设电脑屏保，每次出现屏保，立刻停止工作5分钟，伸展四肢。

●藏起电视遥控器，手动调台

有意藏起电视遥控器，可强迫自己离开沙发，起身手动换台。虽然麻烦些，但绝对有益背部及全身健康。

●广告时间起身锻炼

利用电视广告时间，起身倒一杯开水，做做压腿、下蹲运动，或整理文件等。这样可有效缓解久坐压力，防止背痛。

●站立工作

站立工作有助于避免久坐带来的背痛等健康弊端。如果没有可调节高度的办公设备，那么工作过程中，经常站立同样有助缓解背部压力。

●换双户外运动鞋

整天穿着过软或过硬的鞋也容易导致背部压力增大。换双户外运动鞋，增加跑步锻炼时间，有助于防止和缓解背痛。

●站立或走动开会

单位开会时，所有人员站立或走动，既可防止后背酸痛，又可防止过于放松，进而提高会议效果。



●跑步机上完成任务

如果条件许可，可以在家里的跑步机上安排一定的工作任务，如边锻炼边阅读等，但跑步机务必小心慢速，确保安全。

●工间休息跑远点

工间休息或午餐时间，不妨多走一段路，远离喧闹的工作环境，既有助于解压，又可锻炼放松。(人民)

飞机坐哪最安全

一头一尾和中间

常坐飞机的人，都有这样一个疑问：到底哪个座位最安全呢？一项针对105起坠机事故以及2000名幸存者的研究给出了参考答案。这项由英国格林威治大学完成的研究发现，逃生概率最大的座位是离紧急出口最近的那一排前后，乘客逃生概率为65%，坐在2—5排的乘客逃生概率会大大降低，为53%；挨着过道坐的乘客逃生概率为64%，坐在里面的乘客逃生概率为58%，而最危险的是正数第6排和倒数第6排的座位，一旦发生危险，死亡的概率远高于幸存的概率。(张可)

拖鞋要保健 选购很关键

随着气温的逐渐回升，一些休闲在家的人喜欢每天穿拖鞋。但是购买拖鞋时一定要注意轻便、耐用，尤其是要注意舒适、保健。选购时要注意以下3点：

要合脚 拖鞋既不宜过松也不宜过紧。过松，走路时会有很大的声响，且易产生疲劳；过紧，可能会挤压脚部骨骼，产生不适。

要轻便 最好选择布拖鞋。布拖鞋既轻便、柔软，又有很好的透气性。

鞋底要厚些 拖鞋的后跟最好有2厘米的高度，使体重负荷尽量向足弓各支点分散些，以减轻足弓承受的压力。不宜穿平跟拖鞋，由于这类鞋的鞋底较矮，从而改变了人体的姿态，使人的身体重心容易偏向内侧，足部就会因负重不当而形成扁平足。(敏华)

九大秘诀助你远离中年秃顶

随着生活节奏的加快和生活方式的改变，脱发的中年男人越来越多，造成脱发的原因是多方面的，产生脱发的因素有很多，只要预防脱发的秘诀在手，啥也不必怕。

秘诀一：梳头

每日早、中、晚梳头10次。可边梳边按摩头皮，以增强发根部的血液供应和头发的营养。梳头时用木梳或牛角梳，头发湿润时不要梳头，免得损伤发质。

秘诀二：洗发

洗发可除去灰尘、止头痒，有益于头皮皮肤的呼吸，以每周洗发4—7次为宜。最好不要用太烫的水洗发，洗发用品宜选用优质洗发液，不宜用脱脂性较强的洗发剂。洗发时应边擦边搓边按摩。洗完后用厚毛巾轻拍头发，以将剩余的水分吸掉，最好让头发自然风干。

秘诀三：合理饮食

脱发、白发多因精血不足、营养匮乏导致，可多吃一点含有非常丰富的铁、钙和维A以及对头发有滋补作用的食物，如牛奶、家禽、蔬菜和蛋白质含量非常高的鱼、瘦肉、水果等。

秘诀四：减压抑怒

精神压抑越深，脱发、白发就越快。平常生活要有规律，保持充足的休息和睡眠，愉快的心情可消除精神紧张感，防止头发早白早脱。

秘诀五：不要用脱脂性强或碱性洗发剂 这类洗发剂的脱脂性和脱水性强，易使头发干燥、头皮坏死。应选用对头皮和头发无刺激性的天然洗发剂，或根据自己的发质选用。

秘诀六：注意帽子、头盔的通风

头发不耐闷热，戴帽子、头盔会使头发长时间不透气，容易闷坏头发。尤其是发际处受帽子或头盔的压迫的毛孔肌肉易松弛，引起脱发。所以应做好帽子、头盔的通风条件。

秘诀七：戒烟

吸烟会使头皮毛细血管收缩，从而影响头发的正常发育生长。

秘诀八：节制饮酒

白酒，特别是烫热的白酒会使头皮产生热气和湿气，引起脱发。即使啤酒、葡萄酒也应适量，每周至少让肝脏“休息”两日。

秘诀九：空调要适宜

空调的暖湿风和冷风都可成为脱发和白发的原因，空气过于干燥或湿度过大对保护头发都不利。(王威)

家里不能缺少的三类药



感冒药 感冒是一种再普遍不过的病症。有专家分析，75%的人每年至少会感冒一次，因此，在家里备上一盒感冒药，肯定不会浪费。不过要注意，感冒药最好准备西药，因为西药感冒药多是复方制剂，成分相似，而中成药则分类较多，一般需要根据具体症状辨证使用。

需要提醒的是，感冒药只能缓解症状，而且过量用药可能有副作用，因此不可超过说明书的剂量。尤其是儿童，不要着急用药，应多休息、喝水。

助消化药 体力活动减少，饮食油腻使现代人的胃肠负担大增，不管是家里有老年人，还是有“应酬族”，都可以备上一盒助消化药，如西药多酶片、乳酶生。老年人和女性朋友多见胃寒，如果消化不良可备上一盒香砂养胃丸。

止痛药 “上班族”多发腰背痛，年轻女性受痛经困扰，很多老年人躲不开关节痛，家里可以备上一盒止痛药，但绝不能随便用。非处方止痛药主要是指非甾体抗炎药，如布洛芬、萘普生、扑热息痛等。使用时要注意：第一，有胃病或肾不好的人，一定要请医生帮你选药；第二，止痛药应从最小剂量开始用；第三，疼痛症状明显加重或出现新的疼痛症状，以及连续用药3天仍不能缓解症状，都要去看医生。(徐红)

小窍门治疗小毛病

嗓子痒挠耳朵 头疼时含冰块

身体总会出现小问题，想要快速缓解，不妨听听美国《真简单》杂志的意见。

嗓子痒痒，挠挠耳朵。“耳朵神经受刺激时，会导致喉部肌肉发生反射而产生痉挛。”美国新泽西州耳鼻喉研究中心主任、医学博士斯科特说，“这种痉挛正好可以让你不再痒痒。”

鼻子不通，手指揉两眉中间。用舌头抵住上牙床，然后用手指挤压两眉中间处。美国密歇根州立大学整骨治疗医学院助教丽莎指出，这个动作可以缓解鼻子充血，20秒钟以后，你就可以感觉到你的鼻子里非常通畅了。

听不清楚，用左耳。右耳比左耳更能适应高语速，这是加州大学洛杉矶分校的研究人员作出的分析，如果你在嘈杂的地方想听清楚一首轻柔的歌曲，那就把左耳贴过去，

左耳更能分辨音乐的声音。

喝多了，用手去扶稳定的物体。酒精会让你难以保持平衡，用手扶一个稳定的物体，能给你的大脑传输稳定信号，你就会感觉平衡多了。因为手掌的神经对掌握平衡相当敏感，比用脚撑地的方法管用得多。

心跳过快或过慢，吹吹手指。主管心跳节奏的迷走神经，通常被呼吸所控制，美国匹兹堡大学医务急救专家指出，这种方法可以使你的心跳回归正常。

头疼，含冰块。嘴里含一块冰，用舌头抵住上牙床，越使劲，头痛好得越快。

手臂发麻，摇摇头。如果你的手由于长时间保持一个姿势而发麻，那就左右摇头。手或臂膀发麻通常是由于脖子上的神经受挤压所致，所以，放松脖子上的肌肉就能缓解症状。(孙慧)

