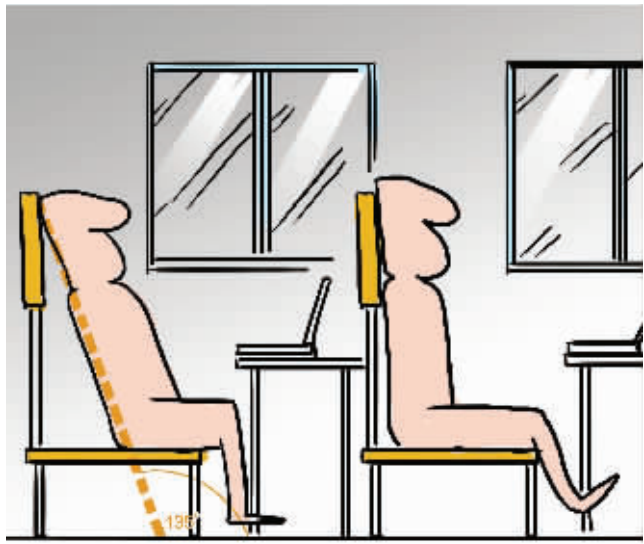


日常生活中,我们常常抱定一些想法,比如写作业时就要坐直了身体,坐得直才是最正确的坐姿;有啤酒肚的人都是喝啤酒导致的,滴酒不沾的人更苗条;睡眠是多多益善,有机会就要补补“美容觉”。殊不知,这些理所当然的说法中藏着许多的漏洞,今天《发现》周刊就请专家为我们在日常习惯中找漏洞。

□现代快报记者 唐蕾

寻找这些“俗话说”中隐藏的健康漏洞

# 坐有坐相? 其实这种“坐相”挺伤人



坐得笔直反而会造成脊椎过度疲劳,背部与地面大约呈120到135度角腰椎的负荷最小

## 背挺直是最正确的坐姿?

真相:背部与地面成120~135度角坐姿最舒服

每个人的童年一定都有过这样的经历,写作业的时候,老爸老妈总在一边提醒,“坐起来,把背挺直了。”平时在学校里,“尖子生”往往也是那些坐得最直的同学。

现在英国一个由放射线学者组成的小组通过核磁共振成像技术发现,和我们认为的正相反,坐得笔直反而会造成长期保持坐姿的发育畸形等症。同时专家通过研究发现,对于需要长期保持坐姿的

人而言,背部与地板呈135度角是最理想的角度,将身体自然放松,脚与地板保持接触,这样的姿势对脊椎的压力最小。天哪,原来我们一直提倡的“坐如钟”竟然是错误的,这究竟是怎么回事?

带着疑问,记者找到了南京鼓楼医院骨科主任医师邱勇,邱勇指出这种说法并不准确,“其实坐姿和脊椎畸形没有什么直接的关系,但是对于本身已经脊椎畸形的人来说,过于挺直腰背的确会加重病情。”

始终保持“坐如钟”的姿势,肌肉和韧带被拉紧,会让人十分疲劳,加重病情。”

不过邱勇指出,让全身肌肉放松,自然地靠在椅背上,背部与地面大约呈120到135度角,这种坐姿的确是舒服的,腰椎的负荷也最小。至于上课时,腰背挺直的学生,往往听课更专注,更能集中注意力。心理学家通过研究也证实,那些把腰杆挺得笔直的学生往往成绩更好,因为坐得笔直可以提高自信。

## 弯腰坐姿看着不精神,其实更护腰

邱勇还告诉记者,平时也可以采用前屈一些的姿势。直腰坐姿不利于腰椎间盘营养代谢,增加了椎间关节和椎间盘后半纤维的压力,而这些恰恰是腰椎结构操作和退化性变的原因,进而导致腰椎间盘突出等,而弯腰坐姿则恰好相反,对人

体腰椎有保护作用。因此,前屈10到15度,虽然看上去不如直腰那么精神,对我们来说却更健康舒适。

“久坐对身体的危害很大,最长不要超过2个小时,否则血液循环减缓,血液黏稠度增高,下肢静脉回流也不顺畅。像学生的课间操,还有办

公室设的咖啡间都是为久坐人群提供活动的方式。很多白领因为久坐、伏案,颈椎不好,经常会加强颈椎的运动。其实,并不需要特殊的颈椎运动,幅度过大、频率过高的颈椎运动,反倒会造成伤害,就顺应着身体的其他动作锻炼颈椎就好了。”



“啤酒肚”并不是喝啤酒喝出来的,每日小酌一杯并不会“燃烧脂肪”

## 每日小酌一杯能减肥?

真相:脂肪根本不会燃烧,只是在氧化

美国得克萨斯州理工大学教授罗瑞尔通过对8000多人的饮酒习惯和体内脂肪指数进行研究调查,意外地发现每天仅喝一到两杯酒的人,反而比不喝酒的人体重更容易减轻。因此,科学家认为适量的酒精可以帮助体温上升,在体温上升时,身体所有细胞的新陈代谢加速,燃烧脂肪。所以每日睡前小酌一杯,尤其是葡萄酒,更能控制体重。

“其实并不是脂肪在燃烧,是脂肪在身体需要时转化成能量,我们称作氧化。食物中的有机物质在体内氧化的过程中产生能量,而单位质量的脂肪产生的能量超过单位质量的蛋白质和单位质量的碳水化合物所产生的能量,所以才有了‘燃烧脂肪’一说。喝葡萄酒是不是能减肥,这还不好直接下定论。”江苏教育学院生物系营养学教授翁德宝告

诉记者。当然,适量饮用葡萄酒的确对身体有好处,除了富含人体所需的各种氨基酸外,还有丰富的原花青素和白藜芦醇。原花青素是保护心血管的标兵,白藜芦醇则对癌细胞具有抑制作用。已经有大量的研究显示,每天喝一定量葡萄酒,可以有效预防乳腺癌、胃癌等疾病。同时,葡萄酒中含有丰富的铁,对女性来说,可以起到补血的作用。

## “啤酒肚”不是喝啤酒喝出来的

那么生活中,很多人常常说,自己喝了一个夏天的啤酒,喝出了“啤酒肚”,是不是说明饮酒和长胖还是有关系的?

翁德宝告诉记者,首先,“啤酒肚”并不是喝啤酒喝出来的。“这二者没有必然联系,但是,啤酒具有促进人体内胃液分泌的作用,能够增加食欲,所以在喝酒时,人们往往吃下了

较多的菜,摄入的总量超过了消耗的部分,转化成脂肪累积下来,自然就长胖了,倒不能把责任推到啤酒身上。”

但是,翁德宝指出,过量饮酒的确会长胖,“酒的化学成分乙醇的唯一作用就是提供能量,没有其他营养。过量饮取的话,能量就会摄取过多,那么就可能会转化成脂肪。所

以,过量饮酒的话的确会变胖。”

对于想减肥的朋友来说,翁德宝推荐可以多食用一些富含膳食纤维的食物,如山芋、芹菜等,“它们因为体积比较大,容易产生饱腹感,而且能够促进肠道蠕动,缩短食物中有毒物质和肠道的接触时间,这就缩短了致癌物和肠道的接触时间。”



睡“美容觉”重在按时睡觉,而不是睡得越多越好  
本版漫画 俞晓翔

## 多睡觉会美容?

真相:睡得太多不仅让人发胖,还会变笨

美国一项研究发现,睡眠时间长期在9个小时甚至更多的女性,患上心脏病的风险要比睡眠时间在8小时左右的女性高38%。美国加州大学的医学家通过长期观察,发现每天睡六七个小时的人,比每天睡眠超过8小时,或少于4小时的人死亡率要低很多。这是怎么回事?

生理学家研究发现,人在睡眠时呼吸变慢,血液循环速度也减慢

了,养分和氧气对脑的供应大为减少,此时血液中二氧化碳积蓄增多,如果睡眠时间太长,脑细胞就得不到足够的氧气和养分,血液中积蓄的二氧化碳就会变成人体内的麻醉剂,使人昏昏沉沉。同时,睡眠时间长还会使人的睡眠中枢长期处于亢奋状态,而其他神经中枢由于受到抑制时间太长而降低兴奋性,恢复活动的功能就会变得相对缓慢,导

致反应迟钝,记忆力下降,甚至智力下降。

睡懒觉后,常常感到四肢无力,这是因为睡眠中肌肉的活动减少,肌肉从血液得到的氧气和养分也少了,因此变得松弛无力,醒来后整个人当然就变得懒洋洋的。此外,由于睡眠时基础代谢降低,多余的热量会转变成脂肪蓄积在体内,让人发胖。

## 赖床无法弥补失去的睡眠

日常生活中,我们常常说“美容觉”,难道睡觉真的能够美容吗?

波士顿大学医学院的科学家发现了人体皮肤细胞中存在时钟基因,这种基因控制了细胞的复制和制造,经过监测,证实18:00-24:00是这种时钟基因的高峰值时间。也就是说,在这段时间,细胞如果受到外界不良影响,比如说酗酒、抽烟、

营养不均等,就会干扰细胞复制增殖,皮肤中DNA在白天受到的损伤不能得到及时修复,久而久之,皮肤老化状况就会显现在脸上了。

所以按时睡觉,不熬夜才是健康美丽的关键。研究发现,凌晨两点后才入睡容易打乱生理时钟,对身体新陈代谢带来严重影响,容易增加心脏病风险。所以规律睡眠、早睡

早起才是真正的睡眠之道。

很多人前一天睡晚了,觉得只要第二天多睡一会,时间总量够了就没关系了。其实赖床是无法弥补失去的睡眠的,即使晚睡了,第二天早晨还是要和平时一样起床,不要随便破坏睡眠规律,以免生理周期被打乱,长期恶性循环,身体得不到足够的能量,会降低人体免疫力。