



跷二郎腿上网,右腿“瘸”了

专家提醒:跷二郎腿有四大隐患,正确的坐姿很重要

18岁的小王今年刚参加完高考,终于有时间痛快玩了。最近这段时间,他一心扑在网游上,没日没夜地“战斗”,而且还喜欢跷着“二郎腿”玩。渐渐地,小王感觉自己的右脚活动起来有障碍,走路一瘸一拐的。四处求医后才发现,起因竟然是跷“二郎腿”。
通讯员 钱钰玲 张金华 现代快报记者 安莹

据南京中大医院神经内科主任医师闫福岭介绍,小王走路一瘸一拐,和他长时间跷“二郎腿”玩游戏有关,肌电图检查发现他的右侧的腓总神经受损,诊断结果是腓总神经麻痹。腓总神经是坐骨神经主

要分支之一,压迫、牵拉、摩擦、外伤等都容易伤及腓总神经。跷“二郎腿”时,膝盖处于弯曲的姿势,时间长了,跷高的小腿外侧有麻木和疼痛感,严重者出现足背无法抬起。

另外,长时间下蹲、盘腿久坐、长时间卧床、下肢支架或石膏固定也会导致腓总神经局部卡压。闫福岭说,临床上还曾有因醉酒后睡眠过深、睡姿不正确或急剧减肥而导致的腓总神经麻痹患者。

建议

正确的坐姿很重要

长期跷二郎腿确实会增加很多疾病的风险,但这只是一个积月累的过程,平时偶尔跷一下或者每次跷的时间不长影响不大。如果平时有跷二郎腿的习惯一时改不过来,最好控制好时长,两腿交叉更换着来。

专家还为大家推荐了正确的坐姿:腰部靠着椅背,有个支撑,减少对腰椎的压力。椅子的高度也有讲究,坐太低的椅子,就相当于处于蹲姿,坐骨承受的压力变大,腰椎弓起易劳损变形;坐太高的椅子,双腿悬空,大腿底部受到压迫,影响血液循环。

因此,要根据自己的身高和腿长选择合适的椅子,端坐时最好让大腿与小腿呈90度角,让双腿处于放松状态,保障血液循环顺畅。

跷二郎腿的四大隐患

1.伤脊椎

跷二郎腿时骨盆倾斜,腰椎受力不均,身体前倾的同时脊柱弓起,时间长了容易引起脊椎劳损、变形,甚至可能引起腰椎间盘突出。而原本就有腰椎间盘突出、脊柱侧弯的患者,长期跷二郎腿还会加重病情。

2.影响男性生殖健康

跷二郎腿久坐时,前列腺会阴

部受压,血液循环不畅,引起微循环障碍,增加毒素沉积,影响细胞功能,有可能引起前列腺痛。另外,精子生长的适宜温度一般要比正常体温低0.3-0.5℃,跷二郎腿时两腿夹紧,局部温度升高,影响神经功能,授精能力受到影响。

3.引起痛经、妇科炎症

女性跷二郎腿时,大腿内侧紧密贴合,会阴部周围温度升高。特别是在夏季和梅雨季节,会阴部如

果长期处于温暖潮湿的环境中,可能引起致病菌繁殖,发生外阴炎或阴道炎。再者,女性例假期间久坐跷二郎腿会导致局部血液循环不畅,形成血瘀,引起或加重痛经。

4.引起下肢静脉曲张

为下肢供血的主要血管都经过腘窝,而跷二郎腿久坐,一只腿的膝盖刚好顶在另一腿的腘窝处,血管受到压迫后会影响到腿部血液循环,久而久之可能造成静脉曲张。

“网恋”落入传销组织 男子为逃离跳楼坠亡 三名涉案人员因涉嫌非法拘禁罪受审

浙江小伙网上谈了个女朋友,却不想被女方骗到了南京,落入传销组织。为了逃脱传销组织的“魔掌”,他逼不得已从六楼跳下,结果不幸坠楼死亡。昨天,“女朋友”王瑶以及另外两名涉案的传销组织成员因涉嫌非法拘禁罪在南京江宁法院受审。
通讯员 江研 现代快报记者 王瑞

网恋落入“温柔陷阱”

2013年年初,浙江男子孙亮通过网络认识了王瑶。王瑶自称南京人,21岁,在南京一家外企工作,目前单身。经过一段时间的交流,孙亮对王瑶有了爱慕之心,便向对方发起爱情攻势。令他欣喜的是,王瑶也表示对他有意思。就这样,二人确定了恋爱关系。

网恋没多久,王瑶便开始游说孙亮,让其到南京发展。于是,孙亮离开老家来到南京。可他万万没想到,他掉进了王瑶布下的“温柔陷阱”。

2013年2月5日,在孙亮到达南京的第一天,就被王瑶接到了“家”里。一进门,一群人围上来,称他们

正在暗中启动一个“冷门计划”,之后要对孙亮进行考验。不仅如此,他们还把孙亮随身携带的手机等东西全部没收,不让他离开,不让他与外界联系。

当天,孙亮吃饭、上厕所都有人看着。孙亮意识到自己被骗了,落进了传销组织。

事实上,王瑶称之为“家”的组织,实际上是一个名为“人际网络”的传销组织,家里成员分有不同级别,包括主任、管家、带师傅等多个层级。该组织每天都会派人给新发展来的新人上课,俗称“洗脑”。到达一定程度后,就会对新人进行测试,只有测试通过了,当新人真心加入组织后,才会被收取会费,正式加入这个传销组织。

为逃离跳楼不幸坠亡

住进“家”里后,孙亮才发现,王瑶是有男朋友的,名叫周兵,是这个“家”里的“主任”。她以恋爱为名骗孙亮过来,其中也有周兵的意思。

为逃离传销组织,次日凌晨5点多,孙亮趁着负责监视自己的“带师傅”睡着了,偷偷从六楼窗户爬出去,纵身一跳,想要逃走,结果却不慎坠亡。

事情发生后,王瑶以及屋里的其他成员一哄而散,各奔东西,谁都没有报警。一年多之后,江宁警方将王瑶以及这个“家”里的“主任”周兵,孙亮的“带师傅”蒋军抓获。昨天上午,法院审理后没有当庭宣判。
(文中人物系化名)

凌晨,出租车栽进施工坑



出租车掉入坑内,准备起吊 报料人供图

快报讯(记者 孙玉春)昨天凌晨3点多,南京建邺区梦都大街一施工工地,一辆出租车路过时栽进了施工坑内。

最近,梦都大街正在进行路面开挖施工,准备建一条电缆隧道。昨天凌晨3点多,一辆出租车路过梦都大街靠近泰山路路口附近,竟然一头栽进了坑里面。

出事后,司机设法从副驾驶位置爬了出来,随后又帮着后排座两位乘客脱身。车上一男一女两位

年轻乘客吓得不轻,女乘客胳膊和腿部有轻微擦伤,不过3人没有大碍。现场这一段施工坑深1米左右,长度有几十米。出租车司机表示,由于是夜间,自己的确没有注意到。

记者从施工方了解到,梦都大街路面施工可能要持续到年底。为了缓解交通压力,目前路面留了一股机动车道和一股公交车道,事发路段此前设置的是间断性分隔线,没有完全封死。目前此事正在处理中。
(报料人线索费60元)

贵宾室摆满医疗器械 美容院涉嫌非法行医被查



执法人员在进行检查 通讯员供图

快报讯(通讯员 刘畅 记者 赵书伶)7月13日,南京建邺区市场监管局在对位于嵩山路的安黛尔五行养生驻颜馆进行检查时发现,该馆在一楼的贵宾室摆放了阴道检查、冲洗等设备以及医用棉签、手套等大量医疗器械。明明是美容院,只能提供营业执照范围内的美容项目,怎么会有医疗器械呢?

据了解,这家美容院成立于2014年11月,面积在200平方米左右。根据其营业执照上的内容,这

家美容院只有普通的美容项目。“经营医疗服务必须要有《医疗机构执业许可证》,这家美容院没有,所以属于超范围经营。”执法人员说。随后,建邺区市场局立即通知区卫生、公安赶赴现场予以取缔。建邺区市场局对该美容院正在使用的化妆品作了登记,下一步将核实产品的真伪并作出相应处罚。目前,建邺区卫生局对该美容院涉嫌非法行医的医疗器械全部进行了查封。

员工讨薪出损招 报警称老东家有“间谍”

快报讯(通讯员 秦公轩 赵祥记者 陶维洲)前天,有市民报警称,有“日本间谍”潜入国内窃取国家机密信息。真有其事吗?调查后民警发现,原来是员工讨薪出的损招。

7月16日,南京止马营派出所接到市民报警称,汉中路某商务公司是“日本人”开的,里面全是“日本间谍”来窃取国家机密。派出所立即指派民警赶到现场了解情况。到了现场后,民警很快找到报警人周某,周某称,涉事企业的老板其实是个日本人,只是伪装成中国公

民,通过商业渠道秘密入侵国家政务系统。

可是当民警一个个查询公司内部人员身份证后,发现根本没有日本人。民警找到了公司老总,询问下得知周某其实曾是公司的员工,几个月前刚辞职。直到这时,周某才对民警说了实话。原来,他为了让老板支付拖欠的工资,才想出这么个办法。

民警对周某报警的行为进行了批评教育,并处以行政处罚。周某表示,以后不会再干这种事。最后,民警答应协助其讨薪。