

跷二郎腿一时爽,天天跷……快放下吧！最好的坐姿其实是…



科普之窗

青田县科学技术协会
青田侨报社 青田网

主办

让我看看,现在有多少人正跷着二郎腿呢,我猜有的人不光跷二郎腿,甚至还拧了个麻花……

然而,很多有这些习惯的人都受到了冲击。有网友称自己长期一条腿跷二郎腿,结果腿部变形成灾难现场。

跷二郎腿一时爽,一直跷后果却很严重。

既然跷二郎腿不对,那抬头挺胸好了。但是! 其实,挺胸抬头根本不是最正确的姿势。

那对于经常需要久坐的人,到底怎样才能是正确的姿势呢?

抬头挺胸不是最正确的姿势?

1、后背稍向后靠

你可能不会相信,这种做法其实是最正确的,脊柱有良好的排列。而且只需要消耗很少的能量,就可以保证坐姿了,一直这么坐着,也不会特别疲劳。而且,这种放松的坐姿是对腰椎间盘压力比较小的,作为首选,推荐给大家。

2、抬头挺胸

这种坐姿虽然最端正,但端正是端正了,却不是最正确的。这种姿势最大的弊端就是累。一直这么坐着,谁都会撑不住腰背部肌肉特别容易疲劳。

3、“葛优瘫”

这种坐姿100%是错误的。选择这种坐姿会让下背部缺乏支撑肌肉特别容易紧张,而且上背部、颈部和头部也会相应放在错误的姿势上。总之一句话,一个姿势错,全身所有部位都是错的,特别是坐下来和起来的过程中,一定要小心,千万不要把腰扭了。平时坐在椅子上可以靠在椅背上,不过注意腰背部一定不要悬空,大多数椅子的设计都是合理的,放心大胆地把腰背部贴上去吧。

跷二郎腿到底有哪些危害?

翘二郎腿会导致身体力线的失衡,最容易出现的问题就是骨盆倾斜。另外随之出现的脊柱侧弯也是很常见的,这些力线的失衡都容易导致,腰背部肌肉力量出现问题,长期保持这样的姿势,很容易腰酸背痛。还有些人喜欢单手撑脸,感觉会让颈椎舒服一点。可是这样坐着的时候,整个脊柱都是弯曲的,腰背部肌肉的力量很容易分配不均,慢慢就会出现后背疼。而颈部肌肉也没有得到充分放松,很容易让颈肩部的疼痛雪上加霜。

怎样坐对腰椎最好?

觉得自己椅子或者坐姿有问题的人,可以做一个小小的改动,帮助缓解腰椎间盘压力。

1、坐在凳子上,臀部应该可以碰到椅背的底部,这样可以把身体的重量平均分配到臀部。

2、最好保持腰背部放松,身体微微向后靠,但要保持头颈肩腰在一条直线上,不要向两侧弯。

3、如果后背悬空了,可以放一个小枕头,这样会帮助维持腰部的生理曲度。

4、两只脚最好平放在地面上,如果不能放到地面上,也应该垫一个合适的脚凳。

5、关节弯曲得自然一点,特别是大腿和小腿的角度,最好控制在90~110度。

6、同一个位置最好不要坐太久,超过30分钟就起来活动一下。

7、站起来时靠双腿发力,千万不要靠腰、背部。

久坐之后如何运动?

为了保持良好的姿势,我们还应该更加重视运动,特别是久坐之后的运动。长期坚持运动不但可以锻炼腰背部肌肉力量,还能预防脊柱退化,维持脊柱的正常曲度。坐的时间不要太久,一般推荐20~30分钟就变换一种姿势,如果长时间久坐的话,还建议每半小时就起来活动一下。

这里推荐几个坐着也能锻炼的动作,可以帮助缓解腰背部肌肉的紧张感,缓解疲劳。

1、腰背部肌肉屈曲拉伸

首先在凳子上向前弯腰,尽可能的让胸部和大腿贴得更近一点,感觉到腰背有轻度的拉伸感是最好的,保持这个姿势10~

30秒钟。

2、腰背肌旋转拉伸

坐在凳子上保持腰背部挺直,然后向一侧旋转,但同时注意保持膝关节不动。旋转的时候会感到腰背部有轻度的拉伸感,维持10~30秒钟,然后更换到对侧。一定要注意保持腰背部直立,千万不能弯腰。

3、臀部拉伸运动

姿势也是在坐位,保持腰背部挺直,翘起二郎腿,然后把双手自然的放到膝盖上,用手轻轻向下压。

这时候会感到臀部外侧有拉伸感,保持这种感觉10~30秒钟。如果在拉伸的过程中没有感到明显的拉伸感,身体也可以稍稍向前倾一点,前倾之后拉伸感就会非常明显。

良好的坐姿可以帮助腰椎承受的压力最小化,维持脊柱的生理曲度还可以帮助缓解疲劳,希望你重视坐姿的重要性别再错误的姿势伤害自己了。

来源:科普中国

3月3日,世界野生动植物日



林业百科

青田县林业局
青田侨报社 青田网

主办

3月3日是世界野生动植物保护日。“世界野生动植物日”是为提高人们对世界野生动植物的认识,由联合国大会于2013年12月20日决定设立的节日。

2020年11月23日,联合国《濒危野生动植物种国际贸易公约》(CITES)秘书处宣布了2021年联合国世界野生动植物日的主题:“森林与生计:维持人类与地

球”,旨在阐明地球森林和林地状况与保护直接依赖它们的数百万人生计之间的联系,特别关注管理森林生态系统及其野生动植物数百年的社区的传统知识。

在疫情暴发的背景下,如何更好地与大自然其他生命和谐相处,引发了人们更多的思考。

事实上,一切生物都是大自然的一员。动物、植物在自然中相互依存,相互制约。中国自古以来就有保护野生动植物的传统。《吕氏春秋》中记载:“制四时之禁,山(非时)不敢伐木下材”“缢网置不敢出于门,罟罟不敢入于渊”。

保护野生动植物的根本在于提升人的科学素养。一些地区存在滥食野

生动物的陋习,一方面是爱面子心理作祟,认为享受稀有资源就是有排场;另一方面也是迷信“吃什么补什么”的说法。科学研究早已证明,在蛋白质、碳水化合物、能量等主要数据上,野生动物与家畜家禽相差无几,口味也远不如驯化几千年的常见畜禽。只有通过科学知识的普及,使人们认识到食用野生动物的危害,才能从根上杜绝野生动物的市场需求。

2020年2月24日下午,十三届全国人大常委会第十六次会议表决通过了《全国人大常委会关于全面禁止非法野生动物交易、革除滥食野生动物陋习、切实保障人民群众生命健康安全的决定》。

《决定》明确规定,凡野生动物保护法和其他有关法律禁止猎捕、交易、运输、食用野生动物的,必须严格禁止。全面禁止食用国家保护的“有重要生态、科学、社会价值的陆生野生动物”以及其他陆生野生动物,包括人工繁育、人工饲养的陆生野生动物。全面禁止以食用为目的猎捕、交易、运输在野外环境自然生长繁殖的陆生野生动物。

保护野生动植物,就是保护人类自己。让我们积极行动起来,从自身做起,从现在做起,放弃舌尖上的疯狂,革除滥食野生动物陋习,共同携手,为确保生态空间安全和公共卫生安全,维护全球生命共同体而共同努力!

青田县人民法院公告

黄顺达(户籍所在地浙江省青田县温溪镇温东小区318号):

本院受理原告王杰杰与被告黄顺达民间借贷纠纷一案,已审理终结。现依法向你公告送达(2020)浙1121民初3069号民事判决书。判决主文:被告黄顺杰于本判决生效后十日内偿还原告王杰杰借款本金16800元。案件受理费300元,公告费600元,由被告黄顺杰负担。自公告之日起60日内来本院领取民事判决书,逾期则视为送达。如不服本判决,可在领取民事判决书之日起或公告期满后15日内,向本院递交上诉状及副本,上诉于浙江省丽水市中级人民法院。逾期本判决即发生法律效力。



绿色低碳生活 从我做起

低碳走进千万家

节能环保我参加

让我们一起绿色出行，低碳生活让生活更健康