

# 总是跷二郎腿 警惕脊椎变形

跷二郎腿，在日常生活和工作中是比较常见的一种坐姿。特别是需要长时间坐在办公室或电脑面前的白领们，跷二郎腿会让人感觉比较舒服。但是你是否知道长期跷二郎腿其实有害身体健康呢？



## 影响血液循环

跷二郎腿时，被垫压的膝盖受到压迫，容易影响下肢血液循环。两腿长时间保持一个姿势不动，容易麻木，如果血液循环再受阻，很可能造成腿部静脉曲张或血栓。“特别是患高血压、糖尿病、心脏病的老人，长时间跷二郎腿会使病情加重。”医生建议，感到两腿肌肉麻木或酸痛时，应立即将其放平，用双手反复揉搓或拍打，以缓解疲劳，尽快恢复血液通畅。

## 温度高伤精子

男性跷二郎腿时，两腿通常会夹得过紧，使大腿内侧及生殖器周围温度升高。对男性来说，这种高温会损伤精子，长期如此，可能影响生育。为此，医生建议，跷二郎腿最好别超过10分钟，两腿切忌交叉过紧，如果感觉大腿内侧有汗渍渗出，最好在通风处走一会儿，尽快散热。

## 导致脊椎变形

原本由两条腿支撑重心的，跷二郎腿时只能单靠一条腿来支撑重心，这样就加大了脊椎需要配合单脚来保持身体平衡的压力。时间一长容易造成脊椎侧弯、椎间盘破裂突出骨盆、腰椎和脊椎偏位等症状，这类症状不仅治疗见效慢而且还会引发腰痛、背疼，甚至变成长短脚。

## 小心成O型腿

跷二郎腿需要双腿长时间保持交叠，跷起的脚向内缩，这样做会导致该条腿的韧带肥厚发炎，并且伴有肿痛感，严重者还会变成O型腿的危险。

## 如何改掉坏习惯？

为了纠正跷二郎腿的习惯，除了在心理上控制住自己之外，还可以通过以下方法进行纠正：

### ■ 夹紧双膝

坐下时，在双膝之间放一支笔并夹紧，保持这个姿势的时间越长越好，每天进行3次，坚持一个月基本就能纠正跷二郎腿的习惯。这个动作还能帮助紧致大腿内侧的赘肉，让腿型更加好看。

### ■ 抬腿动作

平躺在瑜伽垫上，双脚脚尖

并拢，双手放在身体两侧以保持身体平衡；

深呼吸，抬起双腿与地面垂直，保持均匀的呼吸，坚持15秒；

将腿垂下至与地面呈45度，保持均匀的呼吸，坚持15秒，回到90度位置，坚持15秒，之后改为45度，如此重复5次，放下双腿休息即可。

每天晚上临睡前练习一次，坚持一段时间，不仅可以有效纠正腿型，还能畅通腿部气血、消除水肿。

# 偏方能治银屑病？小心中毒！

银屑病俗称牛皮癣，是一种慢性复发性炎症性疾病，病程长，治疗困难，对生活质量影响极大。患者普遍存在不同程度的焦虑，并急需有效治疗方案。一些个人和商家抓住患者渴望康复的心理，虚假宣传自己的疗效，并隐瞒副作用，以此牟利。

## 私自添加激素类药物

所谓偏方治银屑病常用的一般有三招：

其一，私自添加激素类药物，主打见效快。患者由于错误地使用激素，往往出现严重的与激素相关的累积全身的副作用。另一方面，停药后也会迎来皮损的再次爆发，导致越陷越深，难以自拔。

其二，则是借中医之名，虚假宣传含有砷、汞、铅等重金属的“秘方”，主打“去根”。“秘方”的继承者，往往自配自售，而药品来源、纯度、成分、配制比例与剂量都秘而不宣，为显示疗效，甚至加大剂量让病人服用，因而增加了毒物的吸收机会，引起中毒。常见患者使用后出现药源性重金属中毒，也有对多种毒物中毒者。同时对服药后皮肤出现的不良症状，谎称“这是身体里的毒素正在发散出来”的正常现象。

其三，则是在所谓的“秘方”中加入临床常规治疗使用的药物。起作用的还是那些药，价格却翻了几十倍，同时还多了一堆严重的副作用。

## “秘方”含过量重金属

其实所谓“秘方”，是一类含过量重金属，如铅、汞、砷等，并不做告知的非正规药品。

重金属治疗银屑病引起的中毒由来已久，至今尚未完全消除。一方面患者缺乏相关知识及鉴别能力，另一方面，患者因长期受到银屑病的困扰，也时常忽视用药不当问题。中毒途径以口服为主，也有外用者。不良反应出现时间平均6.3个月，以慢性中毒为主。

常见的含重金属类药物：

■ 含砷类中药有：砒霜、雄黄。

■ 含铅类中药有：黄丹、密陀僧、樟丹、黑锡丹。

■ 含汞类中药有：水银、朱砂、轻粉、红粉等。

如果看到“秘方”中含有这些成分，就要警惕重金属中毒了。

## 重金属中毒伤害大

重金属中毒机制各异，因而临床表现也不尽相同。

慢性砷中毒以皮肤损害为首表现，如掌跖角化过度、疣状增生；躯干和四肢弥漫褐色色素沉着，其间有点状色素脱失斑点，又称砷性黑变病；严重者可发生皮肤癌；同时可伴有肝肾损害和周围神经病变。

铅中毒多出现腹痛、腹胀、

便秘等症状，重者出现贫血和中毒性肝炎。

汞中毒多累及中枢神经系统、消化系统以及肾脏。急性汞中毒常出现发热、皮疹，表现为剥脱性皮炎。慢性汞中毒可出现神经精神症状、震颤和肾损害。皮肤创面涂用含汞药也可造成汞吸收中毒。

## 不幸中招及时就医

重金属中毒虽然很可怕，后果也很严重，但如果早发现，早治疗，则可以最大程度“止损”。

中毒一经确诊应立即给予

治疗，及时采取特效解毒剂驱排及对症治疗，多数患者能取得良好疗效。

本版稿件均据《北京晚报》