

护腰坐垫被神话了

近期,一款将腰靠与坐垫一体化设计的“护腰坐垫”悄然流行起来。这类坐垫采用符合人体工学的弧形靠背,中间部分微微隆起,完美贴合腰部曲线,为腰椎提供有力支撑,被宣传为久坐者的“福音”,号称即使长时间坐着也不会感到疲劳。真有那么神奇吗?

“久坐不累”其实是个伪概念。事实上,久坐超过30分钟就可能引发身体不适。护腰坐垫虽然能在一定程度上为腰部提供支撑,减轻腰部压力,延迟疲劳感的产生,但它无法从根本上解决久坐引起的脊柱问题,也不能预防或治疗腰椎疾病。此外,护腰坐垫虽然能减轻坐在硬面上的不

适感,可能让人产生“久坐不累”的错觉,但实际上对腰椎健康并无实质帮助。需要注意的是,医学界很反对久坐,因为久坐本身就是一种不良的生活习惯。总之,护腰坐垫只是一个辅助工具,正确的坐姿和定期活动才是保护腰椎的关键。

那么正确的坐姿是怎样的?曾有科学家针对坐姿对腰椎压力的影响进行测试,结果发现:假设站立时腰椎承受的压力为100%,那么当背部和膝盖呈90度角坐立时,腰椎压力会增加到140%,比微微后倾的姿势压力更大。而前倾坐姿则是几种姿势中腰椎压力最大的。因此,结合人体中立位的生理曲度和各部位

承压情况,更推荐的坐姿是——微微后仰。这也是大多数有椅背的椅子设计成后倾的原因之一。建议大家坐立时注意以下几点:贴近椅背,保持背部有支撑;可用腰枕填补腰部与椅子间的空隙,维持腰椎自然曲线;膝盖与椅子边缘保持一拳距离,膝关节呈90°~100°弯曲;双脚平放在地面上,保持身体平衡。

护腰坐垫虽能提供一定的舒适感,但它并不能替代正确的坐姿和定期活动。为了腰椎健康,除使用护腰坐垫外,更重要的是保持良好的坐姿习惯,并避免长时间久坐。每坐30分钟就站起来活动一下,做一些简单的伸展运动,才是保护腰椎的关键。 陈崇

玉树养几年能开花?

玉树一般3~5年开花,具体开花时间会受到多种因素的影响。玉树喜光但不能暴晒,耐旱不耐寒,应使用排水性良好的土壤,最佳生长温度18℃~25℃,冬季保持10℃以上,避免受冻。浇水遵循见干见湿的原则,待土壤表层干透后再浇水。通常春秋季节每周浇一次水,夏季增加频率,冬季减少浇水,每月一次即可。施肥要薄肥勤施,生长季每月施一次,冬季休眠期不用施肥。

杜宇



芳草视界

笔记本电脑能烫伤人

低温烫伤是指长时间接触温度不太高的热源(通常指44℃~50℃)导致的皮肤损伤。与急性烫伤不同,低温烫伤初期疼痛不明显,容易被忽视,但长期接触可能导致皮肤出现色素沉着、毛细血管扩张等问题,甚至引发火激红斑。

浙江省中医院皮肤美容科副主任医师罗宏宾曾接诊过一位因低温烫伤导致火激红斑的患者。患者是一位20多岁的年轻女孩,就诊时腿上出现明显的网状红斑。经询问得知,她平时喜欢把笔记本电脑放在腿上办公。罗宏宾指出,这正是长时间低温接触导致的火激红斑,表现为色素沉着和毛细血管扩张。

幸运的是,这位女孩发现得及时。通过改变习惯、局部外用多磺酸粘多糖乳膏、尿素乳膏、维生素E乳膏等药物改善局部循环和保护皮肤,可逐渐自愈。

许多日常生活中常见的取暖设备,如热水袋、暖风机、暖宝宝、电热毯等,其实都超过了安全温度,不建议长时间使用。几类人群尤其需要警惕低温烫伤,如:高温作业人群;长期使用火炉、电热毯、暖宝宝、热水袋等取暖物品的人群;习惯使用过热的水洗澡、泡脚的人群;习惯将笔记本电脑放在腿上使用的人群;长期进行高温理疗、红外线透热疗法、蜡疗等人群。

陈辉

如何让沙发恢复“新颜”

无论是皮沙发、布艺沙发,还是藤制沙发,使用一段时间后都会有所磨损,所以,给沙发进行日常保养和清洁维护十分必要。

在日常保养皮沙发时,可以将衣领净和清水按1:19的比例混合,用干净的软布浸湿拧干,在脏的地方轻轻擦拭。但是,这些方法只能对沙发的表面进行清洗,清洗沙发纹路内的脏污还

是比较困难。所以,建议请专业的沙发清洗人员清洗,最好能每年彻底清洗一次。对于布艺沙发,刚买时就需要着手保养。新买的沙发建议先喷上布面保洁剂,可以防止脏污或油水吸附,让沙发保持“新颜”。与皮沙发相比,布艺沙发容易磨损,应该避免长时间坐在同一个位置。若是垫子可以移动,最好每周翻转一次,使磨损均匀分布。黄莉

香薰污染堪比尾气

你是否想过,日常使用的香薰蜡烛、无火香薰等产品,也可能成为室内空气污染的源头?香薰产品,尤其是无火香薰,是一种重要的纳米颗粒来源。这些微小颗粒能够深入肺部,对呼吸健康构成潜在威胁。研究发现,使用这些产品时,室内空气中的颗粒浓度几乎与汽车尾气排放的污染物相当。

无火香薰蜡烛常被宣传为比传统蜡烛更安全、无烟、无毒的替代品,被认为是改善家居或办公室空气的理想选择。研究发现,香薰蜡烛释放的萜烯类化合物会与室内臭氧发生反应,促使纳米颗粒的形成。这些颗粒不仅会迅速

积聚在空气中,还能深入呼吸系统,甚至进入血液,到达大脑等重要器官。实验数据显示,使用香薰蜡烛时,室内空气中的纳米颗粒浓度可超过每立方米一百万个,与传统蜡烛、燃气灶、柴油发动机等排放的颗粒量相当。

研究人员特别指出,香薰蜡烛释放的纳米颗粒对呼吸道的影响尤为严重。这些微小颗粒能够轻易穿越细胞间隙,进入人体深层组织,可能引发一系列健康问题。为了健康,建议减少香薰产品的使用频率,或选择更安全的替代品,同时保持室内通风,降低颗粒物浓度。 刘懿莹

降噪耳机使用不当伤听力

降噪耳机虽能有效屏蔽外界噪声,但长期不当使用会带来以下健康风险。

听力下降 降噪耳机通过发出与外界噪声相反的声波来抵消噪声。如果长时间处于降噪模式且音量较大,可能导致暂时性听力下降,严重时甚至会造成不可逆的听力损失。

突发耳聋 长时间使用耳机影响内耳血液循环,导致突发性耳聋,常伴有耳鸣、眩晕等症状。

耳鸣 耳机使用不当可能引发持续性或间歇性耳鸣,表现为耳内出现嗡嗡声、铃声等声响。

耳道感染 入耳式耳机使用时间过长或清洁不当,可能导致耳道压力过

大,增加外耳道炎、中耳炎等感染风险。

要想避免长时间戴耳机伤耳,专家建议遵循以下3点原则。

调低音量 在嘈杂环境中,可选择有降噪功能的耳机,能在一定程度上保护听力,但要注意控制音量,最高不超过最大音量的60%。

别戴太久 连续用耳机时间不应超过60分钟,每戴一段时间就摘下耳机,让耳朵休息10分钟。

少用入耳式 选耳机尽量选半入耳或头戴式耳机,有助减少对耳道和听觉细胞的刺激,也减少细菌滋生。周庆

生活科普