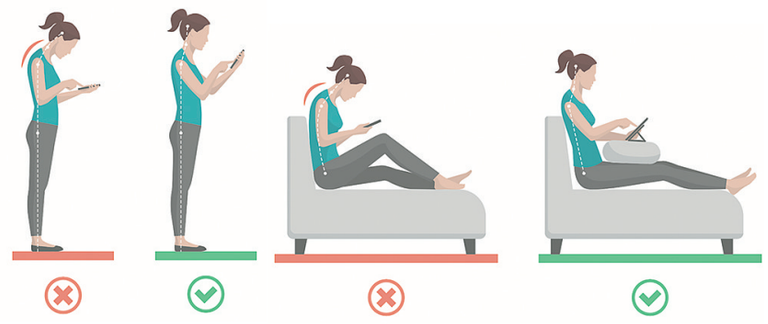
# “青绿腰”慎学 开工醒神操快开练！

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 孙冰清 图/视觉中国

熊熊燃烧的“打工魂”，要以健康醒神为保障。春节期间引发全网模仿的“青绿腰”，能不能学？假期过后逐渐开工返岗的“打工人”，除了注意不要久坐，还有什么护脊小技巧？广州市红十字会医疗队副队长、骨科主治医生王敏一一详解，并给出适合“打工人”日常练习的开工醒神操。



假期过后，重返工作岗位的“打工人”，除了要防止久坐、久站，还有以下工作中常见错误姿势，都要预防！

**错误姿势1：跷二郎腿不潇洒**

跷二郎腿时双腿相互挤压，其中一腿承受巨大重力，容易压迫到下肢神经，造成小腿静脉曲张或诱发静脉炎。时间久了，会压迫到脊椎神经，引起下背部和腰部疼痛。而两侧骨盆受力不均，长期会导致脊柱侧弯、骨盆前倾、高低肩、长短腿等问题。

对于养成跷二郎腿习惯的人，王敏建议，可在脚底下放个脚凳，垫高脚部，就可减少跷二郎腿的瘾。

## “青绿腰”有门槛，慎练

今年春晚上的《只此青绿》，美得让无数人“竞折腰”——全网都开始模仿“青绿腰”。但骨科专家提醒，“青绿腰”有专业门槛，若未经训练擅自模仿，容易造成腰部不适，甚至有造成腰椎间盘突出症的风险。

王敏提醒，“青绿腰”动作对腰腹部肌肉群要求很高，且需全身肌肉相互配合好。一般人未经训练控制不当很容易受伤；另一方面，“青绿腰”动作下，整个脊椎后伸的角度超过了一般人所能承受的范围。“当过度拉伸，就可能导致腰背部肌肉出现损伤，甚至导致脊柱上的小关节紊乱，出现关节僵硬的症状。长期以往，可能会出现腰椎间盘突出等脊柱退变的风险。”

## “打工人”常见错误姿势，慎防

**错误姿势2：弯腰搬物不科学**

很多人搬重物时都是直接弯腰就搬。“这个动作很危险，一不小心，年轻人也有可能‘闪着腰’！”王敏提醒，正确的搬重物姿势应该是：在重物前蹲下，保持背部挺直，用腿部力量，直立向上抬起重物，而不是用腰部的力量搬起重物。

**错误姿势3：“葛优瘫”不是休息**

许多“打工人”休息时喜欢瘫坐在沙发上，也就是俗称“葛优瘫”。王敏表示：“其实这个姿势令腰部悬空或屈曲，令腰椎受压增大。时间久了，腰部会感到明显酸痛、疲劳，轻则腰肌劳损，重则腰椎间盘突出、脊柱畸形。所以，这个动作不仅没能让腰椎得到休息，反而容易令腰部更劳损。”

**错误姿势4：盘腿坐不是拉伸**

有的人会将盘腿坐当做拉伸锻炼。王敏表示，人在盘腿坐时，腰椎后方的肌肉和韧带处于被动拉伸的状态。短时间的动态拉伸可以，但若长时间保持这个姿势，让膝关节处于过度屈曲状态，加上盘腿坐时两腿的膝关节承受的压力不均衡，容易导致腰椎间盘突出、腰部及上韧带炎等腰部损伤以及膝关节疼痛损伤等。

## 如何健康开工？醒神操开练

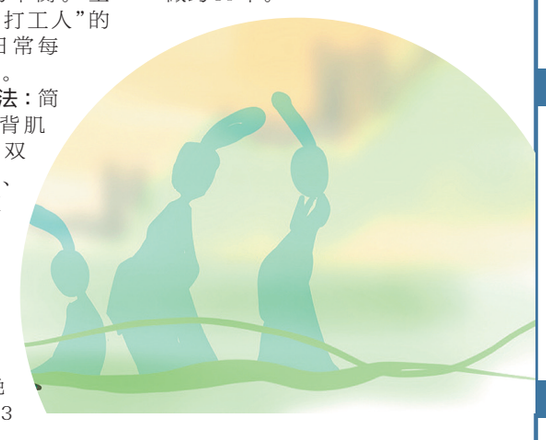
开工要健康醒神，“低头族”首先要保持正确坐姿，要防止头部前倾、驼背等不良习惯。坐时应保持上身挺直、收腹，让腰肌、腹肌同时起到稳定和支撑作用。

“要保持脊柱健康，锻炼腰背和腹部的核心肌群，是最积极的预防。尤其对于腰椎间盘突出的患者，除了要锻炼腰背肌外，还要锻炼腹肌，以保持脊柱的平衡。”王敏推荐三个适合“打工人”的开工醒神操，可日常每日练习，强化肌肉。

● **五点支撑法**：简单易行的锻炼腰背肌肉方法。仰卧位双膝屈曲，以双足、双肘、头部当支点，抬起骨盆，尽量把腹部与膝关节抬平，配合呼吸缓慢放下，一起一落为一个动作，连续20–30个为1组。每晚睡前可练习1–3组。

● **平板支撑**：作为经典的核心肌群训练，要注意练习时，全程都要保持身体挺直，腰部不要塌陷，保持均匀呼吸。每组保持60秒，每次训练4组，每组间歇不超过20秒。

● **飞燕法**：俯卧于床，双手双腿伸直，身体两端同时抬离于床，像燕子飞一样，每次做约30个。



# 德叔医古系列309

广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长 张忠德教授

## 让人头疼的“经期头痛”，原是肝脾失调发出的信号

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

### 医案 余女士，38岁，反复经期头痛

企业高管余女士平时自我要求很高，虽然工作繁忙，经常加班熬夜，但第二天仍神采奕奕展现于人前。可一到月经期她就像霜打的茄子，整个人无精打采，因为头痛成了她经期的代名词。症状持续了一年多，各种检查也做了个遍，并未见异常。但每次经期头痛都令她坐卧不安，两侧太阳穴胀痛尤为明显，严重时还会出现恶心呕吐。余女士以往总是选择“硬扛”，实在难受就吃上几片止痛药。但近半年来，余女士发现月经量越来越少，双眼也总觉得干涩。种种不适让她倍感不安，逢人就打听“调经秘方”，补气补血、养血调经之品吃了不少，却没有改善，于是在同事的建议下求助德叔门诊。

### 德叔解谜 肝脾失调，气血失和

经期头痛，顾名思义就是在月经前、月经期或月经结束后一两天出现的明显头痛症状，每个月经周期周而复始，让人苦不堪言。《女科证治准绳·头痛》有言：“妇人患头风者，十居其半，盖因血虚，肝有风邪袭之尔。”可见经行头痛与肝脏相关性较大。像余女士常年处于身体透支、作息不规律的状态，伤精耗血，日久便会导致肝脾失调、气血不足。在月经前后，气血需下注冲任，原本不足的气血不能濡养脑窍，便出现头痛；另外，阴血不足无法压制肝火向上“蹿”，气机失调便加重了头痛。

治疗上德叔以疏肝养血、健脾益气为法。服用中药两周后，在接下来的月经周期余女士的头痛便明显缓解。

### 预防保健 控制情绪养好肝，揉按穴位解头痛

顽固的经期头痛确实给不少女性的生活带来影响，也会使原本焦虑急躁的情绪更加不稳定。德叔强调，这时可千万不能被它牵着鼻子走，要尝试控制情绪，放缓生活或工作节奏，泡上一杯玫瑰花茶，或到户外呼吸一下新鲜空气。

立春之后，对于“以肝为先天”的女性而言，更应着重平肝。可选用玫瑰花、素馨花等疏肝理气之花茶，配陈皮、红枣、元肉等健脾养血之品。平时可自行按揉太冲穴，缓解经期头痛。太冲穴作为肝经的原穴，按揉可起疏肝理气、平肝潜阳的作用，每日按揉2–3次，每次5–10分钟。

### 德叔养生药膳房 天麻炖瘦肉

**材料**：猪腱子肉350克，天麻10克，枸杞子30克，桂圆5–10粒，红枣（去核）3–5颗，精盐适量。

**功效**：平肝健脾，益气养血。

**烹制方法**：将各物洗净，猪腱子肉切片备用；上述食材一起放入炖盅，加清水约1000毫升（约4碗水），隔水炖约两小时，加入适量精盐调味即可，此为2–3人量。

# 摆脱“节后综合征” 这些穴位揉起来

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆钧

春节长假结束开工后，不少人会感觉整个人“不在状态”，肠胃不适、睡不好（睡眠节律紊乱）、精神萎靡不振……中医专家建议，摆脱节后综合征，需要尽快恢复规律的作息和饮食。另外还可利用身体的“百宝箱”——穴位、经络，通过按揉快速恢复状态。

## 肠胃不适——巨虚穴

节日难免胡吃海塞、零食不断，节后就会感觉食欲不振，没胃口，吃什么都不香，甚至出现便秘、腹泻。广州中医药大学第一附属医院康复中心林国华教授介绍，大肠在消化系统中主要起“传导”作用，如果这一传导功能失常了，人就可能出现腹胀、腹痛、肠鸣、便秘、泄泻等不适。上巨虚穴属足阳明胃经之经穴，为大肠的下合穴，有理气通腑、健脾和胃、化湿止泻之功，临床上用于治疗各类胃肠病症。

**【操作方法】**

取最舒适的体位（坐位、仰卧位均可），用两手拇指按压在两侧上巨虚穴上，其余四指并拢托住小腿肚，按而揉之，让刺激充分达到肌肉组织的深层，并产生酸、麻、胀、痛、热和走窜等感觉，并跖屈踝关节，以加强指压的感觉，持续数秒后，渐渐放松，如此反复操作数次。每次每穴按揉5～10分钟。艾灸此穴亦可。

资料图

## 咽痛口干——然谷穴

春节期间不少人都是“夜猫子”状态，不是熬夜煲剧就是熬夜打麻将、打游戏，很容易出现咽喉干痛、口腔溃疡、眼睛干涩、胸闷心悸、腹部胀满等不适症状，影响开工状态。林国华介绍，这些症状属中医阴虚火旺，治疗宜养阴清热，滋水涵木。然谷穴有很好的平衡水与火之间关系的作用，是治疗阴虚火旺的主要穴位。

**【操作方法】**

取坐位，平静呼吸，将左腿盘放在右腿上，右手拇指指腹垂直点按然谷穴，其余四指置于外侧起支撑作用，然后按而揉之，并屈伸足大趾，使然谷穴处产生明显的酸、麻、重、胀感，再轻轻按揉放松。左右两侧交替进行，约10–15分钟。每天1–2次。

资料图

## 精神不振——甲根穴、头部五经

开工后如果感觉心情烦躁、精神难以集中、萎靡不振、无精打采，甚至身心乏力，并有头疼、疲劳的感觉，广州中医药大学第一附属医院康复中心主治医师林敏推荐，可以掐甲根。

**【操作方法】**

甲根穴在用指甲切压时很敏感，手足共10个穴位。根据中医脏腑经络学说，甲根穴是“井穴”的延伸，它是阴阳、精气血津交接之处，刺激按压甲根穴手指会有麻、热的感觉，能畅通经络，运行气血，调整各脏腑生理功能，提神开窍。

另外，还可简单地用手指梳“头部五经”。将五指张开，从头部的前方向后方梳，一直梳到风池穴，也就是头部与颈部的交界处，两手可交替梳，有改善头部供血、提神醒脑的功效。

## 睡眠不好——百会穴、四神聪

春节长假作息不定，破坏了自己的日常睡眠节律，要纠正过来，林敏推荐可以试试敲打百会穴、四神聪来助眠。

**【操作方法】**

头顶穴位有很多，包括百会穴、四神聪等。如果晚上睡不着，可以将手的五指分开，用手指的指腹来叩击头顶，有帮助安眠的作用。

# “正月十五”吃汤圆

## 注意！5-6个汤圆等于一碗饭热量

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 田爽 林惠芳 图/视觉中国

“正月十五”元宵节，汤圆出现在各家各户的餐桌上。这个圆圆糯糯的小团子像不像今年新春的顶流“冰墩墩”？长相可爱又有一颗甜蜜蜜的内心，也难怪男女老少都爱它。

不过，一次吃多少个汤圆合适呢？广东省妇幼保健院营养科主任夏燕琼指出，从营养成分看汤圆的配料表，我们可以看到，汤圆主要是由糯米粉、水、油脂、糖、坚果等制成，南方部分地区还有像鲜肉汤圆、鸡肉汤圆、荠菜猪肉汤圆、笋干猪肉汤圆等。

“结合食物成分表可以看出，甜汤圆基本属于高脂高糖食物，咸汤圆糖和脂肪含量相对低一些。100g的速冻汤圆（大概5~6个）能量约200~300kcal，约等于大半碗到一碗米饭的热量。”夏燕琼认为，从营养学的角度讲，吃汤圆应该有一些注意事项。

**1、汤圆不要一次性吃太多**

大部分汤圆本身是高脂高糖食物，吃多了容易长胖。而汤圆的外皮是由糯米粉制成的，糯米本身比较容易消化，但经过揉打后，原本不能紧密接触的淀粉分子被迫缠在一起，变得结构致密，难以消化。这也增加了食物在胃里停留的时间，同时刺激胃酸分泌，容易引起反酸。

再加上高脂肪的特点，会更加增加胃肠道的负担。所以体重超标、胃肠道功能不好和孕妇等特殊人群，不要一次性吃太多。

**2、不建议在早晚吃汤圆**

早餐的时候人体的胃肠功能处于较弱的状态下，不利于消化糯米，容易出现反酸、烧心等情况。晚上吃宵夜也不建议吃汤圆。夏燕琼说：“临近睡觉时间，汤圆还没有消化，同样可能导致肠胃不适的症状出现。”

**3、肾病患者吃汤圆要注意**

肾病患者要优质低蛋白饮食，不适合吃糯米做的汤圆，可以选择水晶汤圆。水晶汤圆的皮是用淀粉制成的，从水晶汤圆的营养成分中，也可以看到蛋白质含量极低，所以水晶汤圆可以说是肾病患者的首选。

**4、糖尿病患者吃汤圆要注意**

不论是糯米皮做的普通汤圆还是淀粉做的水晶汤圆，升糖指数都是比较高的，糖尿病患者优先选择咸汤圆，可选择加肉的咸汤圆，并配合蔬菜一起吃，同时要注意先吃蔬菜再吃肉最后吃汤圆。汤圆虽好吃，糖友们要克制哦。

**5、婴幼儿要避免吃汤圆**

汤圆黏性大，0–3岁的婴幼儿吃汤圆可能会因为误吸而有窒息风险，从安全角度讲，建议还是不要吃了。

# 节后“上火”严重，降火如何下手？

文/羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 王雯玉

“依依残腊无情别，历历新春满眼来。”春节假期结束，很多朋友都表示自己在节假期间纵情欢乐，但伴随着生活节奏的打乱和饮食的不规律，出现了类似口腔溃疡、咽喉痛、便秘等“上火”症状。因此，如何清心降火也是目前大众关注的健康话题。

## “上火”原来也有种类

据广州医科大学附属中医医院（广州市针灸医院）副主任中医师高三德介绍，从中医角度来看，人体“上火”就性质而言有“虚火”与“实火”之分；就作用的部位而言，有心火、肝火、肺火、胃火和肾火的区别，其具体表现也各有不同，要想对症下药就要了解到“上火”究竟属于哪一种。

“从作用部位来看，最常见的是胃火，其多数为实火。”高三德说：“胃火的表现为口腔溃疡、渴喜冷饮、口臭、牙龈肿痛、上腹不适、大便干硬、脸部三角区长痤疮、舌红、苔黄、脉滑数。”

肝火也是较常见的一种。高三德介绍，其主要表现为头晕涨痛、面红目赤、口苦口干、急躁易怒、耳鸣如潮、大便秘结、小便黄短、舌质红、苔黄、脉弦数等。据高三德介绍，肝火大部分为实火，也有部分为虚火。虚火在火热症状的基础上，还兼有阴虚症状，如腰膝酸软、耳鸣。

肺火旺则主要表现为发热、口渴、咳嗽、气喘、咽喉红肿疼痛、小便短赤、大便秘结、舌红、苔黄腻、脉数等。心火旺表现为心烦易怒失眠，口舌赤烂疼痛，小便赤、涩、灼、痛，舌尖红绛、苔黄。

肾火旺则相对较为少见，且多为虚火，其主要表现为牙齿松动、头晕目眩、耳鸣耳聋、睡眠不安、五心烦热、形体消瘦、腰腿酸痛等症状。

## 节后降火要多管齐下

在了解“上火”的类型后，降火应当对症选材。高三德介绍，肝火旺者应用龙草、白芍、黄芩和雪梨煮水喝；心火旺者吃莲子、百合汤；胃火旺者喝绿豆粥，或用山栀子、知母、石斛煲瘦肉水喝；肺火旺者用莲子、银耳、雪梨加水蒸两小时后食用；肾火旺者喝点淡盐水。

“不能任何清火药都可随意服用，务必遵医嘱，辨证施治，对症下药。”高三德强调。降火可以在医生指导下服用牛黄上清丸、龙胆泻肝丸、三黄片、导赤丸等清火中成药。

高三德表示，尽管用药是降火的重要选择，但节后降火还是要先调整作息规律和饮食习惯，从根本上远离让自己“上火”。他建议，室内应常开窗换气，要适当参加户外活动，劳逸结合才能保障机体的平衡，提高免疫力。

“餐饮以清淡为主，蔬果杂粮胜良药。”高三德说。他建议，早上饮一杯五谷豆浆（黄豆、花生、玉米、小米、燕麦）、一杯蔬果汁（苹果、番茄、胡萝卜）。也可以煲苹果山楂水，可健脾、助消化；节日中饮酒较多的市民用葛花、甘草、陈皮煲水。脸上长了痘痘，可以用芹菜、西红柿、雪梨、柠檬榨汁，或者用胡萝卜、芹菜、洋葱榨汁饮用，都有清热、解毒、去火的作用。

今日养生方

# 清肠胃，去内火 这些药膳方好用

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 黄月星

春节即将结束，这些日子，吃香喝辣，暴饮暴食，熬夜通宵，晚上睡不着，早上起不来。大部分人可能会出现一些假日后遗症——不是口干口苦，就是口舌生疮，浑身肌肉酸痛，大便又干又硬，几日排不出……怎么办？广州市第一人民医院中医科主任中医师李湘力特别根据当下时节，推荐了两个食疗方，祛除内热、养阴生津。

**内热——体内上火**

春节期间，合家团聚，丰富的美食停不下来，瓜子花生、开心果，牛肉、羊肉加火锅，饮食普遍温燥上火，再加上熬夜，以及喝水少，很容易出现上火的症状，比如口干舌燥，咽喉疼痛，牙龈肿痛，鼻腔、口腔呼气如喷火，腹胀，大便干硬便血……

**外寒——肌肉僵硬**

今年春节，全国普遍气温低，大家外出运动减少，常常就是在家刷抖音、打游戏，手机不离身，不是葛优躺，就是低头族，长时间身体不活动，容易导致肌肉僵硬、酸痛，特别是颈肩部紧绷不适，浑身不带劲。

针对以上节后综合征，李湘力副主任医师建议大家：多喝水，少吃肉，早睡早起，规律作息，适当运动，尽快让生活步入正轨。同时，还特别推荐了两个食疗方，以祛除内热、养阴生津。

图/视觉中国

**1、葛根麦冬西洋参汤**

**组成**：葛根30g，麦冬15g，西洋参5g，清水200ml左右，先武火煮沸，再文火煎煮10分钟即可饮用，每日2次。

**功效**：清热降火，养阴生津。

**适合人群**：口干口渴，颈肩肌肉酸痛，熬夜后身体疲倦的人群。

**2、菊花决明子陈皮茶**

**组成**：菊花15g，决明子30g，陈皮5g，清水200ml，先武火煮沸，再文火煎煮10分钟即可饮用，每日2次。

**功效**：清肝泻火，润肠通便。

**适宜人群**：口燥咽干，眼睛干涩，眼睛分泌物多，眼睛布满血丝，腹胀，大便干硬的人群。


# 广东省女科技工作者联合会公告

为深入学习贯彻国家关于科技创新的重要部署，根据全国妇联、科技部、国务院国资委、全国总工会、中国科协、中国科学院、中国工程院联合印发的《关于实施科技创新巾帼行动的意见》精神，广东省科学技术协会、广东省妇女联合会于2021年12月共同推动成立广东省女科技工作者联合会（GDAWST）。

联合会的宗旨是遵守宪法、法律、法规和国家政策，践行社会主义核心价值观，遵守社会道德风尚，弘扬爱国主义精神。团结和组织广东省女科技工作者，实施科教兴国、人才强国和可持续发展战略，促进女科技工作者队伍成长与发展，把女科技工作者更加紧密地团结在党的周围，在推动科技自立自强，开启全面建设社会主义现代化国家新征程中贡献力量。

欢迎我省各领域、行业优秀女科技工作者，以及以女科技工作者为主体、为科技女性服务的各类民间组织、社会团体、企事业单位加入本联合会。

特此公告

广东省女科技工作者
联合会筹备组
2022年2月15日

筹备组联系人：吴小姐
联系电话：
020-22283222
联系邮箱：
gdawst@kingmed.com.cn