

人体其实并不完美

天生就有八大缺陷

达·芬奇曾说，人体是大自然中最完美的事物。经过百万年进化，人类有了灵巧的手脚，能说出各种语言的声带，拥有抽象和具象思维的大脑……然而，美国普林斯顿大学人类学家阿兰·曼恩指出，人体其实并不完美，从眼球到牙齿，从脊柱到膝盖，全身都有可改进之处。针对这些天生的缺陷，我们要倍加呵护。



被迫“顶梁”的脊柱

美国凯斯西储大学人类起源中心主任布鲁斯·拉蒂默说，人类站起来后，就像把26个杯子（椎骨和椎间盘）摆成一摞，上面还加了一个沉重的大球（脑袋），这个90度的大转变让脊柱变成了人体“顶梁柱”。为保持躯体平衡，脊柱在后腰处向前弯曲，背部出现“中空”，导致脊柱下部承受重压，仅美国就有6500万人发生过腰背痛，每年有70万人发生椎骨骨折。北京军区骨伤病诊疗中心主任王振虎建议，保护脊柱先要选择一款软硬适中的床垫，不要太软，每5~7年换一次；平躺时可以把枕头放在膝盖下，侧睡时把U型全身枕夹在膝盖间，尽量不要趴着睡；久坐比久站更伤背，最好每隔50分钟起来走走，伸个懒腰；

选择有腰部支撑功能的椅子，可以在脚下加个垫子，保证膝盖与地面呈90度；搬重物时不要用蛮力，最好借助双腿的力量，可两脚分开与肩同宽，蹲下，再抱起重物缓缓站起。

易受伤的“脆弱”膝盖

膝关节结构复杂，且关节窝较浅，需要大量周围软组织来维持稳定，所以运动损伤的概率较高。数据显示，膝关节损伤约占运动损伤的25%。王振虎建议，运动时，一要选择较软、平整的地面，二要做好热身运动，如慢跑、韧带和肌肉拉伸等，15~20分钟就能增强关节的柔韧性。

结构复杂的双脚

脚由26块骨骼构成，美国波士顿大学人类学家杰瑞米·德赛

维拉说，这是因为人类祖先需要用灵活的双脚来把握树枝。人类直立行走后，脚需要更加稳固，拇趾和另外四个脚趾并排，并出现足弓，用来吸收行走时产生的冲击力。但进化遗留下的数十块骨头，可能导致足弓下陷，引发踝关节扭伤、筋膜炎、跟腱炎等问题。王振虎说，鞋子就是保护双脚的盾牌，而雪地靴、高跟鞋、松糕鞋会伤害足弓、跖趾关节，易引发足部疲劳、疼痛、筋膜炎和肌腱炎等，最好不穿或少穿。好的鞋子鞋底不能太薄，要有弹性，还要有足弓垫。

有盲点的眼睛

法国科学家埃德姆·马略特早在1666年就发现，人的眼睛存在一个盲点：眼底视神经纤维进出的地方有一个白色的圆形隆

起，称为视神经盘，这里没有感光细胞，导致人类的视野比其他动物窄。平时，两只眼睛的视野会相互弥补，但在开车过程中，瞬息万变的路况容不得丝毫差池。南方医科大学基础医学博士揭威建议，开车时不能分神，不要使用手机，保持安全车距；走路时要集中精力，留意听后方是否有过往车辆，过马路时前后左右多看看，弥补视野盲区可能带来的危害。

总被堵住的鼻窦

鼻窦是隐藏在鼻腔周围的多个含气的骨质腔，包括上颌窦、额窦、筛窦、蝶窦，均以小的开口与鼻腔相通。鼻窦减轻了头部重量，提供了发声所需的共鸣腔，并可调节鼻道内的湿度。但鼻窦口经常因黏液滞留发生堵塞，其中可能含有大量引起炎症的物质和病菌，易引发感染。揭威说，预防鼻窦炎，要学会保护鼻腔黏膜。少抠鼻子，洗脸的同时用温水清洗鼻腔。最积极的办法是加强体育锻炼，增强体质，鼻腔的抗病能力也会提高。

常“打架”的咽喉

咽喉同时是食物和空气的入口，让我们不得不“同呼吸，共吞咽”。为了阻止食物进入气管，人在吞咽时，舌根后方的会厌（舌根后方帽舌状的结构）会反射性地盖住通往气管的开口。但有时会厌的反应没那么快，比如吃饭时兴高采烈地聊天

或大笑，食物就可能“溜进”气管，让你喘不上气来。揭威提醒，咽喉是分不开的“朋友”，要想让它们和平共处，必须在吃饭喝水时奉行“食不言”的古训，更不要大笑，吃花生米、开心果等食物时要格外注意。

苦不堪言的痔疮

比较医学研究发现，用四肢爬行的动物很少受到痔疮困扰，而直立行走导致腹腔内部脏器的重量压向盆腔，影响直肠周围的血液回流，久而久之易形成痔疮。对消化道的“出口”肛门要细心呵护，一要选择调整工作习惯，避免久坐，久站族则要多活动腿脚，平时多运动；二要吃辛辣食物，少喝酒；三要养成排便“正事”。

状况不断的男性尿道

男性的尿道从前列腺中间穿过，因此前列腺肥大、增生、发炎时，排尿都会受影响。2010年，中国医师协会对4万余名50岁以上的男性进行调查后发现，受访者均有不同程度的良性前列腺增生，25%的人有前列腺结节。要想远离尿频、尿急、排尿困难等困扰，一要不憋尿，保持大便通畅，前列腺靠近肛门直肠部位，经常憋大便或便秘会压迫前列腺；二要注意保持私处清洁，每天用温水清洗；三是少吃辛辣、油腻的食物，少喝酒，以免前列腺出现充血、水肿等症状。（健康）

旅游快车

平顶山日报社广告中心主办

联系电话：2260200

13837553695

逍遥旅行社

带着孩子去漂流
鸳鸯溪漂流美人谷二日 468元
住标间、含全餐，全程无购物，高标团餐，休闲享受。中高招学生特价，来电详询
林州太行大峡谷二日 438元
住标间、含全餐，全程无购物无自费。持中高招准考证特价，来电详询
黛眉山直通车两日 358元
住标间、含全餐、全程无购物无自费，持中高招准考证特价，来电详询
长江三峡西陵峡车溪三日 598元/人 桂林四星美食纯玩五日 1380元/人
老君山 寨沟二日 388元/人 昆大丽双飞六日 来电有特价

地址：市工人文化宫南面向东200米路北 电话：2222778 2222779 13837588860 许可证号：L-HEN04063

金色假期旅行社

打造中国夏令营第一品牌
1.“京城游学”北京营火车卧铺6天2080元
2.“趣味江南”上海营火车卧铺6天1980元
3.“魅力海军”大连营火车卧铺7天2580元
单程飞机6天2980元
4.“山水画卷”桂林营火车卧铺6天2480元
5.“厦海拾贝”厦门营火车卧铺6天2580元
单程飞机5天3080元
6.“沙漠寻宝”内蒙古营火车卧铺6天2180元
7.“长隆宝贝”广州营火车卧铺6天2180元
8.“爸爸去哪儿”宁夏营火车卧铺7天3080元
1.十八岁成人礼：云南青年会双飞六日4480元 7月、8月均有团期
2.十八岁成人礼：厦门青年会双卧七日2980元 7月、8月均有团期
夏令营服务标准：团期密集、随报随走
1.一票往返，接送全含
2.专业护士，作为随队医生
3.警察老师，火车站接送
4.接送期间，饭店含简餐
5.夏令营装备、一应俱全
鲁山县5950555 5093001 叶县8099799 舞钢市8166866 宝丰3366005L-HEN04064
矿工路物资宾馆一楼2551118 13083750808 开源路广源宾馆一楼2996667 13087062727

平顶山晚报、河南中青国际旅行社平顶山分社联合推出

华之旅旅行社

玩的就是心跳 比刺激谁怕谁
尧山军事漂流一日 158元
亲，你必须来漂的N个理由：漂流全长9公里，落差188米，军事娱乐、漂流过程中攻占钓鱼岛、相约情人湖等特色游戏，全程高速，车程仅需2小时！（每周二、四、六日发团）
九寨、黄龙纯玩双卧七日 1480元
内蒙古草原双飞四日 1280元起
青海、宁夏双卧六日 2080元起
泰国、芭提雅双飞六日 2880元
西藏、拉萨、林芝、纳木错双卧十二日 3480元
普吉岛双飞五日 4480元
大连、厦门、金石滩、发现王国双卧六日 1480元
海南双飞五日 特价1480元
厦门武夷山双卧六日 1780元
咨询电话：0375-2580000 2170000 18537500003
地址：平声手机卖场对面太阳城商厦一楼北侧

幸福旅行社

让我们来一次与“母亲河”最亲密的接触吧！
做一回黄河漂流的勇士吧！
壶口瀑布观光漂流+壶口瀑布+龙澗峪2日458元
贺我社成为平顶山壶口瀑布观光漂流总代理！
张家界+凤凰古城5日 880元（平顶山起止）天天发
张家界+天门山5日 880元（平顶山起止）天天发
厦门鼓浪屿+土楼+武夷山双卧7日1890元
昆明版纳三飞八日 特价
库布齐沙漠+希拉穆仁草原双飞五日1280元
北京游学夏令营空调双卧5日 1880元
长隆科普夏令营双卧6日 2680元
香格里拉民族风情夏令营
双卧9日2980元 单飞8日3480元
电话：2999933 2999911 7012208 手机13837566986 13703401990
地址：开源路中原商场北润源宾馆5楼 机构代码证：L-HEN04067

千人同游王莽岭

5月23日至6月22日 王莽岭、锡崖沟、红岩大峡谷2日 门票价398元 在日报社及旅行社报名即可享受 298元 每周三、六发团

景区门票价110元 在日报社及旅行社购票即可享受 60元 自驾线路：宁洛高速 - 二广高速 - 陵侯高速 - 高速直达陵川王莽岭景区（全程约330公里）

报名咨询 市区中兴路北段市直门诊二楼河南中青国际旅行社 7038262 18639737117 郑县报名电话： 15093803280 许可证号： L-HEN-CJ00033 建设路西段鹰城广场对面平顶山日报社广告中心 2260200 17703750133