

跷二郎腿影响生育? 赶紧乖巧坐直吧!



跷二郎腿,是否属于你的“默认”坐姿? 电影《公主日记》里,女王奶奶在礼仪课时告诉女主角米娅,一位得体的女士绝对不会跷二郎腿。其实跷二郎腿还可能影响精子质量,男性也应该避免。二郎腿这个舒服坐姿背后隐藏的风险,大家一起来看看吧!

跷二郎腿影响精子质量

当一条腿搭上另一条腿时,负重腿部所受的压力增大,腿部、会阴部位的散热减少,这些都可能影响男性的生殖健康。

跷二郎腿时,两腿会夹得很紧,睾丸被紧紧夹在里面,局部不透气,周围的温度较高,高温环境会“热”坏精子。跷二郎腿时间过长,会阴部的压力增加,前列腺的血液循环不畅通,分泌功能会下降;阴囊部位出汗、潮湿,有利于细菌繁殖,最终可能影响前列腺健康。另外,长时间久坐、跷二郎腿,还可能引起精索静脉曲张,影响男性生育能力。

细数跷二郎腿的4宗罪

跷二郎腿时间太长,还会增加很多健康风险。

影响膝关节

膝关节长时间保持一种扭曲的状态,增加了膝关节内部结构的压力,使软骨的营养障碍、磨损增加,对软骨结构已经有不同程度退化的老年人来说,会增加患骨关节炎的风险。特别是关节已经出现疼痛的患者,更要避免弯曲、扭转关节。

损伤腰背肌肉和脊椎

人在跷起二郎腿时,容易弯腰驼背,造成腰椎、胸椎和颈椎的压力分布不均。此时的骨盆会带动脊椎旋转,造成肌肉拉伸,导致脊

椎左右两边的软组织被动失去平衡,久而久之,容易带来背部肌肉疲劳、酸痛,甚至可能造成脊椎扭曲或侧弯。

加重静脉曲张

跷二郎腿时,跷起来腿的后部及腘窝处静脉受压,静脉回流受阻,静脉压力增高,这些都是造成下肢静脉曲张的隐患。虽然静脉曲张主要的发病原因是遗传、肥胖、年龄等,但下肢静脉曲张或水肿的患者不要跷腿,以免加重症状。

造成下肢血栓

烟民,患有房颤、糖尿病等病的患者,要避免跷二郎腿。因为跷二郎腿会使下肢血流不畅,可能会导致下肢血栓。

跷二郎腿时间有“上限”

上述疾病不是一跷二郎腿就立刻出现,而是日积月累对健康造成的影响。因此,尽量不要跷二郎腿,如果实在忍不住,一定要记住两个原则——

不超过15分钟。每次跷二郎腿时间不宜过长,最好不要超过15分钟。如果感觉腿部或生殖器很不舒服,立即到室外或通风处待一会儿,起到散热作用。

常起来活动。跷二郎腿要注意两腿交替,尽量不要长时间偏向某一侧。而且,每坐1小时,起身活动5分钟。

提示:如果不能完成跷二郎腿的动作,可能患了“臀肌挛缩症”,一定要及时就医。(生命)

樱花赏则美 “吃”则未必好

浪漫的“樱花季”已经来临,各大商家当然不会放过这个赚钱机会,樱花果冻、樱花薯片、樱花茶……以樱花为主题的限定产品层出不穷,但网上也流传着这么一句话,“樱花有多好看,樱花味的食物就有多好吃”。

某大型薯片品牌有一款“樱花味”薯片,粉色包装极为吸睛,但入口却带着酸,口感实在不如其他几款正常口味的薯片。

在各大电商平台销售的“樱花”爆款当属樱花酒和樱花果冻了。樱花酒的包装极为粉嫩,造型小巧,通过透明的瓶子可以看到酒里有浮开的樱花花瓣,堪称点睛之笔,上镜效果一流,但口感实在不敢恭维,糖精味太浓且没有酒香。樱花果冻的颜值更高,晶莹剔透的果冻中包裹着一朵粉嫩的樱花,美得舍不得入口,不过入口后就会后悔——香精味太过浓烈,与淡雅的外表极为不符。(新快)

空气炸锅不用油 烹饪食物更健康? 其实仍存健康隐患

油炸食品是不少人难以拒绝的美味,其酥脆的口感令人欲罢不能,但油炸食品高油、高热量的特点也使人望而却步,于是一款声称“无油烹饪”“更健康”的烹饪神器——空气炸锅应运而生。那么,空气炸锅的工作原理是什么?空气炸锅真的可以做到无油烹饪,从而使食物更加健康吗?

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅说,空气炸锅的原理是利用机器内的烘烤装置快速加热空气,在密闭空间内形成循环热流,使食物快速变熟,同时带走食材表面的水分,使其拥有酥脆的口感。

那么,空气炸锅真的可以做到“无油烹饪”吗?南京市第一医院营养师徐殿松说:“按照空气炸锅的工作原理,与使用普通的锅具相比,在使用空气炸锅烹饪鸡翅、五花肉、鱿鱼等本身就含有脂肪的食物时,可以不用放油。”不过,并非所有食材都不用放油,比如很多蔬菜在油这种传输介质的帮助下才能实现其营养价值被人体吸收的目的。

很多人认为空气炸锅烹饪出的食物更加健康,但其实空气炸锅的高温烹饪方式会造成营养流失,并可能存在健康隐患。不管是普通烹饪还是空气烹饪,高温都能使食物被氧化。空气炸锅离不开180℃-200℃的高温,且耗时可能比油锅直接炸的时间还要长一些,长时间的高温加热会造成维生素B、维生素C、维生素E等的破坏和丢失,从而降低食物的营养价值。此外,食材中的淀粉在120℃时就可能生成丙烯酰胺,对健康不利;蛋白质和油脂在高温下分别会产生杂环胺和苯并芘,可能导致细胞基因突变或肿瘤的发生。

由此看来,用空气炸锅烹饪的方式依旧存在健康风险,而且不如蒸、煮等烹调方式更能留住食物的营养。如果实在离不开油炸食物,每周最多食用两次,每次尽量控制摄入量。(南国)

耳屎能护耳,千万别乱掏!

很多人有掏耳朵的习惯,一感觉耳朵发痒,就拿出棉签或牙签掏一掏。也有家长看孩子耳朵里有耳屎,习惯性掏干净,对耳屎可谓是一点都不能放过。

但是,广东省人民医院耳鼻喉科主任吴佩娜接受羊城晚报记者采访时指出,耳屎其实是不需要掏的,耳屎(医学上称为“耵聍”)其实并不脏,而且有保护听力的作用,乱掏耳很可能耳朵被弄伤而不知。

掏耳不慎,导致要手术

吴佩娜主任告诉记者,因为掏耳掏出耳朵受伤的病人并不少。上周,一位50岁岁的阿姨因为耳朵反复流脓来他们医院求诊。原来,3个多月前她坐在家中沙发上,一边看电视一边拿棉签掏耳朵,被小孙子撞了一下手,捅到耳朵流了血,第二天耳朵有点闷,听力不太好。后来耳朵不小心进水后,开始反复流脓,经检查后发现耳膜穿孔,有感染的表现,必须做耳内镜微创修复手术。

为何耳朵易受伤? 皮薄!

耳朵掏一下,为何易受伤?吴佩娜主任介绍,因为人耳的皮肤,尤其内段处皮肤特别薄,对于痛觉非常敏感。而表层皮肤后就是坚硬的骨壁,中间没有皮下组织缓冲,掏耳朵时如果不小力用力过度,就容易造成损伤感染,导致疼痛难耐。另外也可能不小心把鼓膜掏破,这时候一旦遇上耳朵进水或感冒,就会引起反复发作的中耳炎。门诊最常见的患者是掏耳时因为不小心掏破皮肤,导致外耳道炎,引起严重的疼痛,甚至影响睡眠。其次,常掏耳朵还容易把外界霉菌带进耳内,引起又湿又痒较难根治的霉菌性外耳道炎。至于在桑拿店或理发店掏耳,如果掏耳器械没有消毒好,很容易产生疾病的交叉传染,后患无穷。

不说你不知,耳屎能护耳!

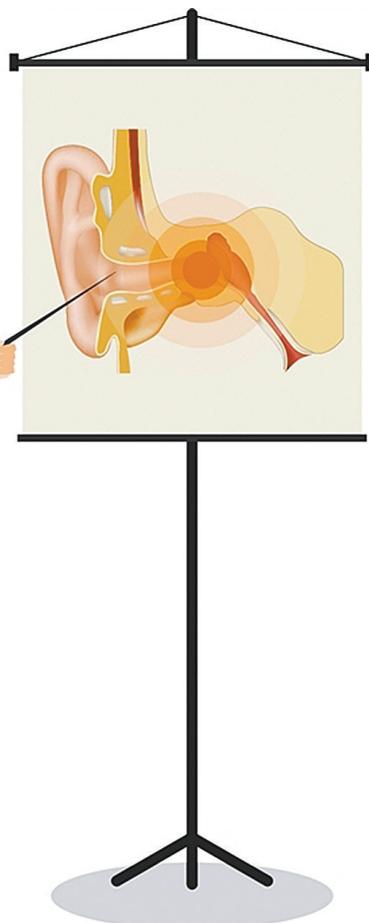
很多人认为耳屎脏,不除不快。但吴佩娜指出这是错误的。其实,耳屎对护耳还有好处。第一点,耳屎有消毒作用。假如没有特殊原因,绝大多数人终生都不会发生耳朵发炎的情况。第二点,耵聍的特殊味道是很

多昆虫的克星,正因如此,小蚂蚁或小虫跑进耳朵里面的情况也就很少发生。

当然,由于个人体质原因,有极个别个人会发生耵聍栓塞。耵聍栓塞,即因为耳屎较多,把整只耳朵口都封住的情况。这时就需要求助专业的耳鼻喉科医生帮忙取出来。

医生:建议禁止在理发店洗耳

Q:有些人在理发店洗头的时候会顺便洗耳,这安全吗?



A:我个人觉得应该禁止。因为耳朵有自净功能,假如真的有个别人耵聍栓塞,并发一些类似于外耳道胆脂瘤的现象,也不是理发店能够解决的问题,需要专业的医生才可以。

Q:有的人游完泳后,发现耳朵里有水,会通过跳、抖、掏的方法把水逼出来,有用吗?

A:如果耳朵进水了,可以拿棉签轻轻在外耳道口把水吸出来,不要掏得太深。可以用手压一下耳廓,利用耳朵内外压强差异把水逼出来。(陈映平 郑伟珊 靳婷)