

男子常年久坐办公，走路走成“公鸡步”

医生：上班族和体力工作者高发

38岁的王先生是一名办公室上班族，常年久坐办公、加班熬夜，日常运动量较少。半年前，王先生发现自己走路越来越别扭，走路时右脚尖总是不自觉下垂、拖地，抬脚费力，迈步不稳，有时还会莫名绊倒。

随后几个月，他开始尝试热敷、按摩、贴膏药，但症状没得到改善，反而慢慢出现小腿外侧、足背麻木发凉，触感迟钝，走路时因为脚尖拖地，还要被迫抬高右腿，走出了“公鸡步态”，不仅行动麻烦，还特别影响个人形象。为找出病因，纠正步态，王先生到南方医科大学第三附属医院(简称南医三院)康复医学科就诊。

来源：广州日报、央视一套微信公众号、大众健康杂志

腓总神经损伤引发足下垂

通过体格检查，医生发现王先生的右踝关节背伸(即勾脚踝动作)时的力量明显下降。下肢肌电图结果显示，右侧腓骨小头处的腓总神经存在传导异常，神经超声影像评估显示腓总神经形态异常。

王先生告诉医生，自己日常工作经常一坐就是一整天，久坐屈膝，还习惯跷二郎腿，下班后回家也总是瘫坐沙发玩手机，右膝关节外侧总处于持续受压的姿势。结合病史，王先生被明确诊断为腓总神经损伤、继发性足下垂。

南医三院康复医学科主任姜丽解释，腓骨小头处的腓总神经位置表浅，容易出现慢性受压和损伤，是引起王先生诸多不适的“罪魁祸首”。由于初期忽视症状、未及时干预，病程持续进展，王先生逐渐出现下肢肌力减退、步态异常、感觉障碍。

经过1个月规范、系统的康复治疗，王先生原本麻木、发凉的小腿及足背感觉明显好转；踝关节活动度恢复到正常水平，行走时脚尖拖地的问题得到显著改善。王先生终于摆脱了足下垂的困扰。在持续随访的3个月里，王先生继续坚持着居家康复锻炼和姿势防护，病情没再复发。

提醒：上班族和体力工作者高发腓总神经损伤

据姜丽介绍，腓总神经在膝关节外侧的腓骨小头附近位置表浅，易受到持续压迫或外伤损害。一旦损伤，患者可能出现抬脚尖费力(足下垂)、走路时脚尖拖地和异常步态。部分患者会出现小腿外侧或足背麻木等感觉异常。若神经损伤持续存在，可能会出现相关肌肉萎缩，严重者会进展为行走障碍，甚至造成不可逆的足下垂。

该病症高发人群包括长期习惯性跷二郎腿、久蹲劳作、缺乏运动、下肢受凉等中青年上班族或体力工作者。不过，足下垂

并不一定由腓总神经损伤引起，腰椎神经根病变等也可能造成类似症状。因此，出现抬脚无力时，不宜只当作劳累或“腰腿肌肉劳损”自行处理，而应该及时查明原因、规范治疗。

忍不住跷二郎腿时记住这3点

不超过15分钟

每次跷二郎腿的时间不宜过长，最好不要超过15分钟。如果坐姿超过1个小时，建议起来活动活动。

常起来活动

很多人跷二郎腿已经成了习惯，建议跷二郎腿时，要注意两腿交替，尽量不要长时间偏向某一侧，跷一会儿起来走动走动。

松懈和拉伸紧张肌群

很多人习惯跷二郎腿，是因为其肌肉已经失衡，身体需要通过跷二郎腿维持平衡。日常生活中，可以通过按摩和揉压等方式，放松紧张的肌群。

职场久坐人群推荐这几组小动作

结合职场久坐人群的体态缺陷与肌肉劳损特点，下面推荐这几组小动作，覆盖颈肩、腰背、髋臀、下肢全部位，能精准缓解久坐僵硬、肌力衰退、体态失衡，简单安全，适合在工作间隙常态化练习。

坐站转换

依靠下肢与核心发力，缓慢完成坐姿与站姿切换，不借力桌椅、不塌腰驼背，重复10~15次。这个动作可有效激活久坐松弛的臀腿肌群，疏通下肢循环，改善腿脚肿胀、起身发沉的状态，预防下肢肌力衰退。

提踵训练

保持站立挺直姿态，双脚平稳着地，匀速踮脚收紧小腿，短暂停留后缓慢落下，重复20~30次。这个动作能促进下肢静脉回流，改善久坐引发的双腿水肿、僵硬酸胀，缓解下肢循环不畅问题。

胸椎伸展

坐姿或站姿端正，缓慢向后舒展胸椎、打开胸腔，感受肩背拉伸感后回正，重复10次。此动作可针对性改善伏案导致的胸椎僵硬、圆肩驼背，拉伸胸肩筋膜，矫正不良办公体态。

颈深屈肌训练

上身挺直、目视前方，缓慢水平收颈、收紧下巴，轻柔发力保持3秒后复原，全程避免仰头耸肩，重复10次。这个动作可锻炼颈部深层稳定肌群，改善富贵包、头前伸问题，缓解颈椎酸胀僵硬，提升颈椎稳定性。

肩胛后缩

上身端正、双臂自然下垂，双肩放松，将肩胛骨向后下方收紧、保持5秒后放松，重复10次。这个动作能有效矫正圆肩、翼状肩胛体态，疏通肩背血液循环，缓解办公常见的肩颈酸痛、后背僵硬。

单腿站立平衡

腰背挺直、收紧核心，双脚交替单腿独立站立，单侧保持10~30秒，尽量保持身体平稳。这个动作可锻炼核心平衡能力与下肢控制力，改善久坐导致的肢体不协调、核心无力问题。

靠墙静蹲

腰背、双肩、臀部贴紧墙面，双脚前移半步，屈膝下蹲45度，保持膝关节与脚尖方向一致，姿态稳定30秒，重复2次。这个动作可温和强化臀腿肌力，提升膝关节稳定性，缓解久坐腰膝酸软，预防下肢肌力流失。

弓箭步拉伸

直立站姿呈弓箭步，上身挺直、骨盆中正，前腿屈膝、后腿伸直，感受髋部和大腿前侧拉伸感，单侧保持15秒，左右各重复2~3次。这个动作可有效舒展久坐紧绷的髋关节、髂腰肌，改善髋部僵硬、下肢舒展受限问题。

千万别这么洗澡 小心惹病上身

你有没有想过，洗澡怎么洗才好？如果洗澡方法不当，真的会惹病上身。如何科学洗澡，一起来了解。

来源：人民日报微信、生命时报微信

洗澡不当会惹病上身

“沐浴无常不吉”，南朝齐梁时期著名炼丹家、医药学家陶弘景在《养性延命录》中提醒，洗澡看似日常小事，却直接作用于体表，关系到气血运行和寒邪出入，洗对了能养生，洗错了可能会惹病上身。

《养性延命录》汇集了上古至魏晋的诸家养生要语，内容涉及服食、行气、导引、日常起居等。书中明确记载：“饱食勿沐发，沐发令人作头风”“新沐浴了，不得露头当风，不幸得大风刺风疾”……这些禁忌，今天看来仍有现实意义。

饱食之后，人体气血会集中到脾胃去消化食物，此时如果马上去洗头、洗澡，热水一冲，体表毛孔“通道”打开，气血被迫往外走，脾胃的气血供应被分散，食物容易停滞不化，频繁如此会积滞，导致腹胀、暖气、大便不调等问题。

中医讲“头为诸阳之会”，头部阳气最旺，也最怕风寒之邪。风寒刺激可致头皮血管骤然收缩，气血运行受阻，清阳不升，风邪、寒邪乘虚而入，留滞经络，成为“头风”(指风邪侵袭头部经络、滞留不去导致的反复发作性头痛)的病根。

3种错误的洗澡方式

关于洗澡，以下几种情况要特别注意：

大汗后马上洗澡

运动或劳作后出汗，此时如果马上洗澡，风寒湿邪会进入体内，出现头痛、身体困重等。

冬季频繁沐浴

冬天阳气闭藏，洗澡过频或洗后受寒，寒湿之邪容易侵入关节和肌肉，造成关节酸痛、畏寒怕冷、身体沉重等表现。

湿发睡觉

这是最常见的洗浴习惯，湿气会通过头部侵入，引发头风，甚至导致面神经麻痹等疾患。

科学洗澡指南，建议收藏

日常生活中，想要规避以上风险，需掌握以下几个洗浴核心要领：

避风

浴室要避免穿堂风、对流风；洗后及时擦干身体，头发吹干，穿好衣服，尤其护好头颈，不露头当风，不湿发结髻。

保暖

洗澡水以温为宜，避免过冷或过热；冬季减少洗浴频次，洗后迅速保暖。

择时

饭后不要马上洗头洗澡，稍待脾胃消化再洗；大汗后先擦汗、休息，待汗收气平再洗；饮酒后要待酒劲过了、头身热气散了再洗，切勿以冷水洗面来醒酒。

“干浴”

此外，陶弘景在《养性延命录》中还给出一种“干浴”养生法：

搓热双手后，从上到下摩擦身体，可以“令人胜风寒，时气热、头痛、百病皆除”，并能“辟风邪”。

现代观点认为，这种自我按摩能促进血液循环，增强免疫功能，不失为适合当代人日常操作的健身法。

延伸阅读

1个动作 替代跷二郎腿

总是忍不住跷二郎腿？不妨试试专家推荐的这个动作——坐姿稍息。放松身体的同时，还能缓解骨盆压力。

坐姿高度适当，如双脚平稳着地时，大腿与小腿的夹角呈90度；

一侧臀部坐稳，另一侧的髋关节尽可能放松，左右交替，每侧放松5~10分钟即可。

注意放松髋关节的动作不要太久，可根据自身情况适当调整时长，若感到不适可替换另一侧。

►1个动作替代跷二郎腿 央视截图

