

拒绝北京瘫：最舒服的姿势却伤你最深！

最近，葛优一张20多年前的剧照成了网络“爆款”照片。（右图）这张照片来自于情景喜剧《我爱我家》，葛大爷饰演的纪春生瘫躺在贾家破旧的沙发上，这种半卧的坐姿被称为“北京瘫”。

枯藤老树昏鸦，空调Wi-Fi西瓜，葛优同款沙发，夕阳西下，我就往上一趴。

在这炎炎夏日，似乎没有比这个更舒服的生活了，是多少男女老幼眼里的伊甸园，是万千老少心中的阿瓦隆。

“北京瘫”这个姿势乍一看确实很舒服，但在医生看来，这么舒服的姿势其实很伤人。

“北京瘫”这种半躺姿势最伤腰

腰椎之间有一块叫椎间盘的“弹簧片”，质软，被一个个纤维环包裹着，可以让脊柱弯曲。

半卧位时，腰椎会因缺乏足够支撑，导致原有弧度被改变，让椎间盘所受重力不断增大，诱发椎间盘突出。

若长时间处于不正确的姿势，经常受压或拉伸，“弹簧片”外的纤维环可能破裂，里面的东西就会膨出，碰到神经，引起腰臀部及下肢疼痛、麻木，即为椎间盘突出症。

人们常说坐下来休息，认为坐就是一种休息，但对于腰椎来说却是一个例外。

人平躺时，椎间盘承受的压力最小；站着时次之，此时头、躯干、上肢的重量最终传到脚弓；前倾坐位时，头、躯干和上肢的重量集中在腰椎，只有这一个孤零零的支撑点，此时椎间盘承受的压力最大。

因此，长期的伏案工作或不正确的坐姿很容易让人出现腰部肌肉的酸胀、疼痛。

“北京瘫”坐出来的7种病

“北京瘫”伤的不仅仅是腰，更是全身！

1、腰肌劳损。如果经常“北京瘫”，或者懒散地窝在沙发里，很容易导致腰肌劳损，引发慢性下腰损伤、腰臀肌筋膜炎等。日积月累可使腰部肌纤维变形，甚至少量撕裂，形成瘢痕或粘连，导致长期的慢性腰背痛。



2、脊柱侧弯。正常人的脊柱从后面看应该是一条直线，并且躯干两侧对称。如果正处于发育期的孩子，经常瘫着坐，容易导致脊柱侧弯，使身体变形，严重者可以影响心肺功能、甚至累及脊髓，造成瘫痪。

3、椎间盘突出。很多人认为椎间盘突出只有上了年纪的人才会患，其实现在很多大学生甚至中学生都患上腰椎间盘突出。由于“北京瘫”等不良坐姿导致腰椎缺乏足够支撑，椎间盘所受应力增大，久而久之就会导致年轻人的椎间盘突出！

4、静脉曲张和曲张。经常瘫着坐的人腿部血液循环不畅、血液淤滞，并导致脚踝的肿胀，引发静脉曲张和深静脉血栓。

5、腹肌退化。正常坐姿时可以调动部分腹部肌肉，使身体保持挺直。而当你舒舒服服、弯腰驼背地窝在沙发上时，腹肌也就暂时“离岗”，变得松懈，出现大肚腩，体态变差！

6、心血管疾病。窝着坐会导致血液流动速度变慢、血液循环不畅。研究发现，血液循环不畅会使心血管疾病的发病概率提高2倍。

7、消化不良。“北京瘫”除了最伤腰外，还容易导致消化不良！甚至严重的还会出现胃食管反流的情况！

(图文来源：网易健康)

体育简讯

本报体育记者 雷震 整理

NFL首场季前赛开打

NFL首场季前赛、名人堂赛7日开打，由印第安纳波利斯小马对阵绿湾包装工。

韦德加入芝加哥公牛

NBA球星韦德30日出席芝加哥公牛为其举办的介绍会，正式成为公牛队一员。他上月和公牛签下一份为期两年、价值4750万的合同。

斯塔德迈尔回以色列

已从NBA退役的斯塔德迈尔近日决定去以色列打球，有以色列血统的他已与耶路撒冷夏普尔队达成协议。

NBA名将布泽尔与广东宏远签约

CBA广东宏远队31日签下前NBA名将布泽尔，以辅佐易建联。

奥运在即，中国举重队临阵换将

奥运在即，为增加夺金把握，中国奥运代表团临阵换将，女子举重48公斤级选手侯志慧被女子75公斤级的孟苏平替换。

第98届PGA锦标赛

第98届PGA锦标赛31日结束，37岁的沃克尔以总成绩266杆、低于标准杆14杆、领先1杆的成绩实现大满贯首胜。

曼联作客哥德堡

英超豪门曼联31日作客哥德堡进行热身赛，最终以5：2大胜而归。球星伊布首次亮相就贡献一记精彩的倒钩破门。

图文/彩烟游士（印第安纳波利斯）

夏季健康美食：葫芦番茄汤

在中国，葫芦很常见，南方北方都有大量种植，是老百姓非常熟悉和喜爱的夏季瓜菜。在海外洋插队的中国人，因为怀念葫芦的特有的质地和口感，也常常在自己后院种几株葫芦。嫩的葫芦烧烧吃，老的葫芦当装饰。在美国，番茄是庭院种的最多的果菜。番茄品种极多，容易种植，在后院种菜的园艺爱好者，都会种几棵番茄。所以说，在美国种菜的中国人，同时种植葫芦和番茄的朋友应该不在少数。用葫芦和番茄熬成的浓汤，则是人间一大美味，美得让人淌口水。

一般来说，好吃的东西不健康，健康的東西不好吃。但是，美味的葫芦番茄汤却是超级健康。葫芦含有多种有益身体健康的维生素和矿物质。祖国医学认为，葫芦有利尿消肿的作用。葫芦的这个功能是显而易见的。葫芦含水量很高，葫芦吃多了，身体自然会产生很多尿尿，这个我是深有体会的。番茄则是世界公认的最健康的水果之一。因为番茄果实中含有四种胡萝卜素（包括番

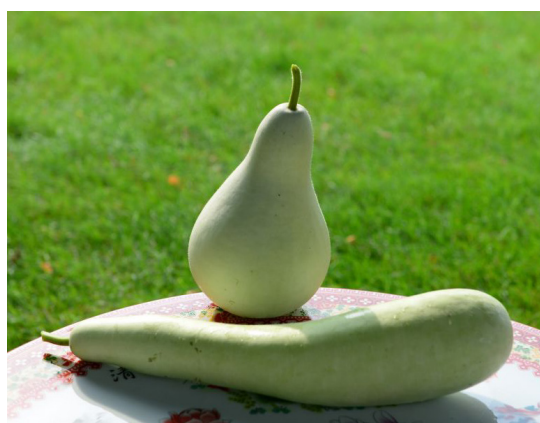
茄红素）和其他一些有益身体健康的物质，所以番茄对心脏有好处，还有防癌抗癌的功能。因此，葫芦和番茄放在一起熬汤，除了美味，就是健康。

在番茄汁里煮到半透明的葫芦，酸、甜、滑、嫩、香、柔，放到嘴里，入口即化！盛夏的周末，在后院干完农活，大汗淋漓，回家冲个澡，然后坐下来喝一碗热气腾腾的葫芦番茄汤，真是夏日的一大享受，妙不可言也！

葫芦番茄熬成汤，酸里带甜味道爽，要问到底有多爽？堪比天上酸辣汤。

葫芦番茄汤的制备步骤：

1、原料之一：嫩葫芦一个或者瓠子一条。有人说葫芦比瓠子好吃，我个人认为没有区别，但葫芦和瓠子都必须嫩，老了就不好吃了。



2、原料之二：在番茄树上自然成熟的大番茄。商店买的番茄也可以，但商店卖的番茄大多都是催熟的，所以味道比自己种的番茄相差很多。
3、葫芦去皮，再切成长条或小块。
4、番茄去掉蒂头，切成大块。



5、番茄放锅里，但不要在锅里放水，否则味道就不够浓郁。将番茄捣烂，将番茄酱煮开。
6、加入葫芦条，用小火煮。
7、煮到葫芦半透明，加一点盐，葫芦番茄汤就熬成了！

宜佳金融保险服务公司
I-CARE Financial Corporation

信譽 ◆ 精準 ◆ 可靠 ◆ 专业

代理多家大型保险公司
商务 · 汽车 · 房屋
人寿 · 医疗 · 退休金

彭晖
Angie Peng
电话: 317-489-9250
传真: 317-454-1110
Wang@icarefinancial.com

王牧龍, PH.D, CPCU
Michael Wang
www.icarefinancial.com

买卖 新房、旧房
买卖、管理投资房
买地、建高档住宅
承接公司搬迁
(Relocation)

张林
Linda Zhang
Presidents Club Award
房地产经纪人
(317) 450-2320
linda.stoneearth@gmail.com

印城唯一华人琴行
价格最优 · 服务最佳

環球提琴
大中小提琴
317-918-1688
globalviolins@gmail.com
9561 Valparaiso Court
Indianapolis, IN 46268
By Appointment Only
购买 (低于市價 30-50%)
月租 (\$12/月起, 第一月免租金) · 修琴

調琴師
John Liu
317-730-0648
jliu1123@att.net

· 持調琴专业证书 (2000年)
· 十五年調琴經驗
· 收費合理

百惠地产及保险代理

提供地产 · 保险及理财的全面服务

Best Value Realty & Insurance Agency

房屋商铺买卖 · 新屋建造 · 商业租约
汽车 · 房屋 · 商业 · 人寿保险年金 ·
子女教育基金 · 退休计划 · 理财分析

欧阳慧卿
印州独立房地产经纪人
保险从业员
317-345-3153 (粵); 765-702-3274 (英); 317-414-3218 (国语)
传真: 317-776-2332; kyan88@comcast.net

房地产经纪人
房地产投资顾问
商业地产租赁及购买谈判专家

刘洋 MBA
Mabel Liu
Vital Equity Realty
Cell 317-652-9508
Office 317-721-5656
mabel.liu@gmail.com

诚信地产
张晓黎
Liz Zhang
房地产经纪人

精通地产，投资，管理。
法拍屋买卖，房屋租赁。
临时住宿，学生公寓。

317-258-8258
传真: 317-705-0923
Email: zhang_liz@yahoo.com

www.chatimeindy.com Facebook: Chatime Indiana

Chatime
珍珠奶茶
全球连锁
印州第一家

Castleton Square Mall (Near Macy's Entrance); (888) DOT-BOBA (888-368-2622)

Asian Cuisine
9516 Haver Way
(東亞超市旁)
Indianapolis, IN 46240
電話: 317-848-8802
牛肉刀削面 · 紅燒獅子頭 · 炸醬面
星期一至星期六: 11 AM - 9 PM, 周二休息
周日: Noon - 8 pm

魚香茄子
刀削面

www.AsianCuisineIndianapolis.com
Find us on: Yelp | Grub Hub | Eat24

Asian Snack
天津小吃
牛肉面
韭菜盒子
天津煎餅

317-297-1072
3605 Commercial Dr. (in Saraga)
Indianapolis, IN 46222-1681