

护腰靠垫是“神器”还是“智商税”



▲资料图片

记者探访

护腰靠垫种类繁多，甚至有的上千元

记者走访多家商超和线上平台发现，市面上的护腰靠垫价格从三四十元到近两千元不等，材质从普通海绵到记忆棉、充气气囊、人体工学硬支撑板，五花八门。不少产品打出“人体工学设计”“久坐不累”等宣传语，有的还号称能“矫正脊柱弯曲”“改善腰椎间盘突出”。而坐着的感受则因人而异，有人觉得软硬适中很舒服，有人

则抱怨“硌得慌”“越坐越累”。一些“护腰靠垫”还有不同型号。如果选不对合适的型号，也会影响“坐感”。市民柯女士就告诉记者，因为一开始选择了XL号，只能感受到腰部被硬生生往前顶，根本贴不住自己的腰背曲线，“坐了一会儿反而更酸了，还不如不用。”后来换了L号，才勉强觉得“有点意思”。

长时间坐在办公桌前，腰酸背痛成了许多人的“标配”。于是，从几十元到上千元不等的护腰靠垫悄然走红，号称能矫正坐姿、缓解腰痛。然而这些靠垫真的能“护腰”吗？还是仅仅是一种心理安慰？

专家解读

“一时的舒服”可能牺牲长期的肌肉功能

“这类产品是把双刃剑。”南京市中医院骨科副主任医师刘畅畅坦言，“医生们自己偶尔也会用，但得分场合，长时间用一定不合适，不能为了‘一时的舒服’而牺牲长期的肌肉功能。”

专家解释，护腰靠垫的核心作用是提供被动支撑。当腰部处于急性疼痛期，比如腰扭伤、急性腰肌劳损发作、腰椎间盘突出急性发作时，使用靠垫是有益的。疼痛的时候肌肉使不上劲，坐也坐不住，很多人整个腰是歪的。

然而，问题出在长期依赖上。不少年轻人希望通过护腰靠垫来纠正体态，防止“前倾”或“驼背”，甚至一些健身爱好者也寄望于靠垫来塑造挺拔身姿。对此刘畅畅明确表示，靠其来纠正体态不现实。

刘畅畅指出，核心在于肌肉的主动收缩被“偷懒”替代了。“你看起来好像是靠垫帮你挺着，显得很直，但一旦撤掉，肌肉没有力量，你还是撑不住。”换言之，长期使用靠垫腰部肌肉会逐渐产生“惰性”，变得不爱使劲。时间一长，肌

肉的弹性和耐力反而会下降，甚至可能诱发更长期的腰背问题。

刘畅畅还提醒，出现两种情况务必就医：一是有明确的外伤史，比如摔倒、撞击后出现的剧烈腰痛，可能涉及骨骼或关节损伤；二是腰痛同时伴有神经或血管症状，例如牵连到臀部、腿部，出现下肢麻木、无力或行走困难。对于日常慢性的腰酸、没劲，如果通过休息、康复理疗、调整姿势或适度运动能够改善，可先自我调整观察。（据《扬子晚报》）

夏季如何科学护肤？3个皮肤护理误区要避免

随着夏季紫外线辐射增强，防晒护肤又成为热点话题。皮肤是人体最大的器官，到底该如何护肤，青少年、中青年和老年人的护肤有什么区别？

青春期是身体快速发育的阶段，激素水平波动大、油脂分泌旺盛，痘痘、出油、毛孔粗大、黑头成为不少青少年的肌肤困扰。

北京大学第一医院皮肤科主任医师吴艳：因为毛孔堵塞的地方位于皮肤的深层，不是通过洗脸这个方式能够清除出来的。所以如果出现了青春痘，还是要进行药物治疗。

青少年肌肤屏障尚未发育成熟，经不起过度刺激；同时，青少年户外活动时间长，紫外线对皮肤的损伤不容小觑，也是肌肤暗沉、长斑的潜在原因。

北京大学第一医院皮肤科主任医师吴艳：如果皮肤有长痘或者出油比较多的情况，建议引入一些酸类的护肤品；在涂保湿产品的时候，尽量不要选择油脂成分特别高的；还有注意防晒，因为雀斑在儿童期、青春期的时候就开始出现了，随着晒太阳的增多，雀斑也会越来越明显，颜色越来越深。

过度护肤不可取，跟风尝试有风险

层层叠加的护肤步骤、跟风追逐的网红护肤方式，让不少年轻人陷入过度护肤的怪圈，这不仅加重了容貌焦虑，更频频出现损伤皮肤屏障，敏感泛红、肌肤受损等问题。很多网络上销售的护肤品都

打着能够达到“水光肌”“零毛孔”的理想皮肤状态的旗号，导致年轻人不断加码护肤方式。

北京大学第一医院皮肤科副主任医师李倩茜：频繁去角质追求特别磨皮的状态，反而可能会破坏皮肤屏障。水光肌其实就是婴幼儿的皮肤，比较通透水润，但是随着年龄的增长，皮肤里面的水分和透明质酸都会逐渐流失，要通过护肤品达到逆转的状态是很难的。

还有些年轻人热衷于医疗美容项目，并且“定期打卡”，从基础的皮肤项目到高端的抗衰仪器，只要是博主推荐、网红种草，就有人跟风尝试。专家表示：频繁做医美可能会适得其反。

北京大学第一医院皮肤科副主任医师李倩茜：每个医美项目都有自己的修复周期。首先是光电类的项目，做完之后皮肤需要有一个修复周期，如果频繁去做，反而会破坏皮肤屏障。像注射类的，如果在代谢周期以内频繁操作，有可能肌肉会僵硬，会变成面瘫脸。

老年人皮肤管理，从科学洗护做起

随着年龄增长，老年人皮肤机能逐步退化，变得脆弱、屏障薄弱。摒弃错误护肤和晒太阳误区，掌握简单科学的洗护方式，就能更好呵护老年肌肤。

专家介绍，老年人的护肤方式要从洗护做起，平时不要频繁洗澡，洗澡时的水温也不宜过高，用37℃左右的温水清洁，避免过度搓洗损伤皮肤，同时做好皮肤保湿。

北京大学第一医院皮肤科副主任医师李倩茜：有很多老年人可能觉得要补钙或者是补维生素D然后去暴晒，其实老年人晒太阳也是需要注意的，因为老年人的皮肤更脆弱，更经不起紫外线的照射，会让皮肤晒伤甚至晒出皮肤癌。

皮肤护理的误区您知道吗

很多人天天认真护肤，却总没效果，甚至越护越差。其实不是护肤品不好，而是陷入了常见护肤误区。

误区1：频繁去角质、深度清洁更干净

北京大学第一医院皮肤科主任医师吴艳：如果过度清洁把角质层破坏了，皮肤就会变得非常敏感，所以如果去角质的频次太高，比它自然修复的时间要更短的话，就长不好了。

误区2：高浓度功效成分效果更好

北京大学第一医院皮肤科主任医师吴艳：其实护肤品尤其是一些有刺激性的，大家也不要迷信浓度越高效果越好，有时候可能过高的浓度皮肤不能耐受，反而会对皮肤产生刺激。

误区3：不需要刻意防晒，靠美白抗衰护肤品就行

北京大学第一医院皮肤科主任医师吴艳：如果不防晒，其实美白和抗衰都是白干了，因为紫外线会导致皮肤变黑、变老，如果不防晒的话，可能其他的美白效果都要大打折扣。

（孙金燕 孔冰冰）

为什么绝大多数人都是右撇子

全世界大约90%的人都习惯用右手，如此高度一致的“偏好”可谓独一无二。有人认为这种倾向从新石器时代就已经开始，也有人认为它贯穿整个人类演化谱系。尽管科学家已从大脑结构、基因遗传和发育过程等角度钻研数十年，但为何绝大多数人都是右撇子，仍然是进化史上最奇妙的谜题之一。

如今，英国牛津大学与雷丁大学的联合研究团队为解答这一谜题提供了新视角。发表于最新一期《公共科学图书馆·生物学》杂志的论文指出，这一问题的答案很可能与人类演化的两大里程碑——直立行走与大脑扩容相关。

科学家收集了涵盖41种猿类与猴类的2025个灵长类个体数据，利用能够反映物种间进化关系的贝叶斯模型，逐一检验了关于用手习惯演化的多种主流假说，包括工具使用、食性、栖息环境、体重、社会结构、脑容量以及运动方式等。

起初，人类的数据与其他灵长类动物相比显得很特殊。然而，当研究团队把脑容量以及手臂与腿的相对长度（衡量直立行走的标准解剖学标志）两大因素加入模型后，这种特殊状态便消失了。换句话说，一旦结合直立行走与大脑扩容这两大因素，人类对右手的偏爱便不再是进化树上的“特例”。

利用同一个模型，科学家还推算了已灭绝人类祖先的可能用手习惯。呈现在科学家眼前的是一幅渐变的图景：早期人类，比如地猿和南方古猿，可能仅有轻微的右手偏好，与现代类人猿大致相似。随着人属的出现，从能人、直立人到尼安德特人，右手偏好显著增强，并在智人身上达到了今天所见到的极端水平。

人类右利手的形成，正是一场跨越数万年的“两步走”接力。首先，直立行走解放了双手，为精细且偏向一侧的手部动作创造了生存优势；随后，大脑不断扩容与重组，将这种倾向“锁定”并放大，最终铸就了人类近乎统一的右手偏好。（据《科技日报》）