

背包姿势不对 颈肩背易受累

■ 张 杰

实用、好看，让背包成为不少人出门不可或缺的物品。双肩包、单肩包、斜挎包、手提包……你最喜欢什么款式的背包？值得警惕的是，背包过重加上错误的背包、拎包姿势，轻则容易引发疲劳、肩酸背痛，重则会损伤肩部肌肉，甚至形成高低肩。



5种背包姿势的优缺点

不同的背包姿势是怎么影响健康的？
背双肩包

调整肩带至背包紧贴背部、扣上胸带和腰带，这样背双肩包时压力通过两条肩带平均传递至脊骨及背部肌肉，是对脊柱最友好的姿势。双肩包的肩带过长，会让背包后坠，肩膀要用更大的力气才能保证背包稳定，令斜方肌受压；如果不扣胸带、腰带来分摊重量，易增加脊椎及背部肌肉的负担。

斜挎包

斜挎包可以把肩部受到的重量分散到后背和腰部，相对比单肩背包更省力一些，从而减少脊柱侧弯的可能。斜挎包肩带尽量调短，包要放在腹部，而不是两侧。在东西较多、背包时间较长时，斜挎包不如双肩包。

单肩背包

包的所有重量都落在肩带上，为对抗包的重量、防止肩带滑落，肩关节和脊柱可能处于异常姿势，长此以往可能形成高低肩、驼背、脊柱侧弯。

手肘挂包

肱二头肌较为强壮的人可承受较大压力，能轻松应对手肘挂包姿势。但是，包的压力集中在肘关节，会压迫血管、影响手臂血液循环；此外也有形成高低肩的可能。

垂直手拎

手腕与手臂保持在

同一直线上，发生高低肩概率低。但是包的压力集中于手指关节，长时间保持这一姿势易疲劳。

背包太重伤骨骼

背包姿势之所以会影响健康，最主要的原因是背包太重了。为了负担这额外的重量，肌肉和骨骼需要付出的代价也是沉重的。

脖子酸

背包过重会让脖子不自觉地倾向一边，一边肌肉拉伸，一边紧缩，这样很容易导致疼痛。

高低肩

只用一侧肩膀背包，为对抗包的重量、防止肩带滑落，背包的肩膀会不自觉耸起，长期如此会形成高低肩。

脊柱侧弯、驼背

美国波士顿东北大学理疗系主任安·威尔马思指出，你在左肩背了一个5公斤左右的包，脊柱右侧的肌肉就要产生15~20公斤的力量，才能维持身体平衡，这种肌肉组织发力的不平衡会牵拉脊柱造成弯曲，造成劳损、发炎。

手臂麻

手腕长时间处于同一姿势或过度使用腕力，会因反复慢性的疲劳损伤导致腕管综合征，因此最好避免经常用拎包或挽包的姿势。

关节炎

专家提醒，负重是膝关节磨损的一个高危因素。背包越重，膝关节的压力越大，容易产生关节问题，最终导致关节炎。

骨科医生给出的背包提示

怎样背包才能兼实用和健康于一

身？骨科专家给出了几个建议。

背包轻一点

国际脊骨神经科学会建议，双肩包的重量最好在体重的10%以内，单肩包低于体重的5%。举个例子，体重60公斤的人，背双肩包重量不要超过6公斤，单肩包不要超过3公斤。

每天清理一次

每天睡前都应花1分钟检查、清理背包，取出一些不需要的东西，如发票、笔、零钱或没喝完的矿泉水，就是这些东西曾让你的包不知不觉变得越来越沉。

选对材质

如果你的东西很多，最好选择尼龙、棉布和帆布材质的包，而不要选本身有一定重量的皮质包。

东西多分开装

双手各提1.5公斤重的包，比单手提3公斤重的包，更能有效缓解对背部和脖子造成的压力。所以当东西太多时，最好分放到两个包里。

每10分钟换一次肩膀

不管肩背还是手拎，最好每10分钟将包换到另一侧肩膀或另一只手上，这能有效防止颈椎和脊椎劳损。

累了就休息

背包时如果感觉到肩背疼痛，最好立刻停下来做1分钟伸展运动，如果情况不允许，就把包从肩膀上拿下来，夹在腋下几分钟。

需要注意的是，如果你已经出现了肩酸背痛，最好求助医生。

医生开具中药配方颗粒处方前应告知患者

新华社北京电（记者 田晓航）国家卫生健康委办公厅、国家中医药管理局办公室近日联合发布《关于规范医疗机构中药配方颗粒临床使用的通知》。通知要求，医生在开具中药配方颗粒处方前应告知患者，保障患者的知情权、选择权。

2021年2月，国家药监局等四部门发布关于结束中药配方颗粒试点工作的公告，明确中药配方颗粒品种实施备案管理。为促进医疗机构中药配方颗粒临床合理使用，保障医疗安全，提高临床疗效，国家卫生健康委办公厅、国

家中医药管理局办公室联合印发这一通知。

根据通知，医疗机构应在门诊大厅、候诊区等醒目位置张贴告知书，向患者告知中药配方颗粒的服用方法、价格等；医生开具中药处方时，原则上不得混用中药饮片与中药配方颗粒；医疗机构应当建立中药配方颗粒处方点评制度，建立中药配方颗粒临床应用常规监测和预警体系，发现疑似不良反应的应当及时报告。

通知还提出，经审批或备案能够提供中医药服务的医疗机构方可

使用中药配方颗粒；医疗机构中，能开具中药饮片处方的医师和乡村医生方可开具中药配方颗粒处方；公立医疗机构使用中药配方颗粒，不得承包、出租药房，不得向营利性企业托管药房。

通知强调，各级卫生健康和中医药主管部门要按照“属地化”管理原则，加强管理和监督，保障人民群众用药安全；省级中医药主管部门在配合省级药品监督管理部门制定中药配方颗粒管理细则时，要进一步细化中药配方颗粒临床合理规范使用措施，确保中药饮片的主体地位。

活动后呼吸困难 当心慢阻肺

新华社长沙电（记者 帅才）近年来，慢阻肺发病率上升，冬季是慢阻肺患者症状加重的季节，需要加强防护，保证安全过冬。

慢阻肺的全称是慢性阻塞性肺疾病，是一种常见的呼吸系统疾病。它主要是由慢性支气管炎、肺气肿发展而来。慢阻肺患者中很多曾患有慢性支气管炎，没有得到有效控制，最终引起了阻塞性肺疾病。

专家指出，慢阻肺患者的主要症状是长期慢性咳嗽、咳痰以及在活动后呼吸困难，其中活动后呼吸困难是慢阻肺患者典型的临床表现。慢阻肺患者在急性发作期往往伴有呼吸衰竭，严重时可能危及生命。目前，临床上还没有治愈慢阻肺的方法，但是患者通过规范治疗可以缓解症状，减慢病情进展。

冬季是慢阻肺患者最难熬的季节。在冬季，慢阻肺患者如果不坚持规范治疗，会导致症状加重和肺功能下降。专家建议，40岁以上人群尤其是吸烟者，发现自己有咳嗽、咳痰、活动后气促等症状，应该及时就诊，尽早做肺功能检测，排除慢阻肺的可能。吸烟是慢阻肺最主要的病因之一。大多数慢阻肺患者都有长期吸烟史，减慢慢阻肺进展的最佳方法是戒烟。

国家药监局注销8种药品注册证书

近日，国家药监局发布公告，注销小儿酚氨咖敏颗粒等8个品种药品注册证书。

《中华人民共和国药品管理法》第八十三条规定，经评价，对疗效不确切、不良反应大或者因其他原因危害人体健康的药品，应当注销药品注册证书。

根据公告，国家药监局组织对小儿酚氨咖敏颗粒、氨非咖片、复方氨基比林茶碱片、氨林酚咖胶囊、氨咖敏片、丁苯羟酸乳膏、小儿复方阿司匹林片、氨非咖敏片等8个品种开展了上市后评价。

经评价，国家药监局决定自即

日起停止上述8个品种在我国的生产、销售、使用，注销药品注册证书。已上市销售的产品，由药品上市许可持有人负责召回，召回产品由所在地省级药品监督管理部门监督销毁或者依法采取其他无害化处理等措施。（本报综合）