



### 重达 5 斤的包里都装了点什么？

Lissa 是“大包族”的一员。自从有大包开始，她几乎天天都是拖着个大包上下班。她的包基本上都有半米长、半米宽，有时候同事会开玩笑说，Lissa 的包可以把她自己给装进去了。Lissa 的工作基本上都是在办公室里完成的，所以她每天的行程基本上都是两点一线，外加偶尔逛一下街。这么简单的生活，哪里需要用这么大的包来装东西呢？

Lissa 打开了自己的包，大包里面套小包，数了一下，一共有十多样东西：一个化妆包，里面装了眼影、睫毛膏、粉底、防晒霜、眼霜、唇膏等必备的化妆品；一个小小的斜挎包，去超市不能背大包，就把小包背进去；一个手机、一个钱包；一串钥匙；一个 MP4；一个名片夹；一包湿纸巾；一包面巾纸；一瓶免洗手液；一个记事本；一本杂志；一把雨伞。

粗略估计，这个包袋的重量应该超过了 5 斤。

Lissa 说，她的包包基本上都是这样的装备，这样的重量。累的时候，背着这么个大包，就觉得自己像是一只背着重重壳的蜗牛，得一步一步慢慢往前爬。

既然知道重，既然觉得累，为什么不精简一下呢？Lissa 笑笑说，这个包的装备已经是最精简了。以前，她背的东西还要多，装了一大堆文件，甚至连水杯也放进去了，就差没把所有家当都背上了。而且，因为包包很大，如果里面东西少了，就会瘪塌塌的很不成样子，多放点东西才好看。

Lissa 说，习惯了大包以后，很难再接受小包，很多用习惯的东西不能随身携带，很痛苦的。有一次，她拎了个小包出门，就只带了手机、钱包和纸巾，结果下雨了，一点办法都没有。要是背大包，带雨伞，就不会有这样的尴尬了。所以，她宁愿重一点，也要背大包。她的朋友也有同感，用来用去还是大包最时尚、最好用。

### 长期背单肩大包会出现“高低肩”

对于倍受青睐的超级大包包，专家们又是怎么看的呢？骨骼、肌肉方面的健康专家都表示，短时间携带太沉重的提包不会立即造成损伤，但长此以往会对健康造成威胁。

英国第二大零售商阿斯特达集团日前公布的研究报告显示，过去 5 年间，女性提包平均重量上升 38%，如今为 2.4 公斤，相当于 5 袋白糖的重量。预计今后 10 年间提包平均重量有望突破 3 公斤。很多医院的专家都表示，现在肩膀、背部疼痛的年轻女士越来越多了，而她们的痛，与她们背的大包不无关系。

背包过大、过沉就会加重肩部负担，容易下滑，人就要有意识地抬起负重的肩膀来维持平衡。尤其是大部分女性喜欢背单肩大包，而长期单肩负重，就会导致背部肌肉受力不均，易造成脊椎和腰部劳损。很多喜欢背大包的女性都是办公室一族，整天伏案工作，又不常运动，本身就容易出现肩膀、背部疼痛。背上这种沉重的大单肩包，就会加重这种情况，严重的还会身体变形，出现难看的“高低肩”。

### 一定要背大包的，最好选择双肩包

对于像 Lissa 那样一定要背大包的人，专家也开出了“处方”。可以选择双肩大背包，对健康的损害就不会那么明显。因为两肩负重受力均衡，不必刻意抬高一侧肩膀以维持平衡，也就不存在上述背单肩包所产生的问题。此外，背后负重，能使人胸廓大限度地开张，也即“昂首挺胸”，这种姿势对脊柱是一种保护。所以建议女士们还是多用双肩包，稍微沉一些也无妨。

如果一定要用单肩包，则需要“减负”。出门在外，带的东西越精简越好，以肩膀不感到坠压为宜。现在有不少女孩，为了美观，喜欢在包上挂很多小饰品，有些是金属质地的，无疑也加重了包的重量，所以，建议还是挂一些重量轻的毛绒玩具，或干脆什么都不要。

另外，还有一个比较好的方法。如果包比较重，不妨选择用手拎着，并且要经常换换手。单手负重过久，前臂的振中神经和血管一直受着压迫，致使前臂血液供应不畅，手臂便会酸麻疼痛。但只要及时换手，不适感就会消失。

特别要指出的是，有些包的带子过细，并且质地坚硬，诸如一根金属链子之类，虽时尚，却极易造成肩部斜方肌的损伤，尤其是单肩包。所以，购买时要选择那些背带比较宽大柔软的款式，尽可能地减小重物对肩部的压强。

## 年轻 MM 腰酸、背痛、肩膀痛…… 时尚大包包是罪魁祸首

撰稿、整理 / 褚睿雅

不知道从什么时候开始，超级大包包成了潮流人士的最爱。各个品牌纷纷推出有自己特色的大包，以皮具闻名的 Bottega Veneta 2008 年的春款包修长而宽松，Hermès 用整块皮围成了一个巨大的包桶，而 Christian Lacroix 的大包则堪比旅行袋……

走在街上，十个时尚 MM 中有九个是背着超级大包包的。一时之间，大包风刮得超级无敌。

金华艾克医院孙尚见院长携全体员工

向本报读者拜年!