

# 10种姿势最伤身

## 1、工作弓背伸头最伤身体

**危害：**弓着背、伸着脖子看显示器，一坐好几个小时，易导致颈椎、肩膀前屈，诱发腰、背、颈椎疼痛。

**正确姿势：**选择高度、后背角度可调节的座椅；显示器别离座位太近或太远；坐时保持膝盖、大腿和后背、肘关节呈90度角；有意识地将下巴向内收，使胸腔、肩膀打开，有助于呼吸顺畅。

## 2、窝在椅子上工作危害大

**危害：**不少人喜欢窝在椅子上看资料、打字等，一坐就是几个小时不动，这会让颈、肩、背部肌肉和韧带长期受力，发生劳损。

**正确姿势：**工作半小时要起身走动一下；办公时可在腰背部放一个卷起的毛巾或者靠垫，以减轻腰椎负担；久坐时可以用脚做踩踏缝纫机的动作。

## 3、看电视瘫坐影响呼吸和消化



**危害：**懒洋洋地坐在沙发上，身体看似得到放松，其实不仅挤压内脏的生存空间，造成呼吸不顺、消化不良，还易导致腰肌劳损。

**正确姿势：**选择稍微高一点、硬一点的沙发。如果沙发太软，可以加个坐垫；如果座位太深，不妨在腰后放一个腰背枕，使腰背直立、服帖。

## 4、思考托腮坐诱发背痛

**危害：**很多人习惯于托腮而坐，尤其是在开会或思考时，这是一个对颈椎非常不利的姿势，还容易诱发头疼。

**正确姿势：**想问题时起来走走，或将双手放在后颈，做一些颈部扭转运动，保证脑部血液循环，这是保持思维活跃的良方。

## 5、马桶当“座椅”诱发便秘

**危害：**边上厕所，边玩手机或电脑，这样做可能导致肠道压力减少，甚至诱发便秘。长时间坐在马桶上，还会使下肢静脉血液回流受阻，引发痔疮等疾病。

**正确姿势：**如厕时间最好控制在5分钟以内，尽量避免看书等。便秘的人可以放个小板凳，如厕时将脚垫高8至10厘米。

## 6、站立歪向一边腰背受罪

**危害：**在公交车、地铁上，随处可见歪身站立、低头耷拉着脑袋的人，这种站姿会造成腰椎两侧受力不均，导致腰背疼痛。

**正确姿势：**站立时，两腿直立、小腿和腹部微微收紧，重心稍微向前，两眼平视前方，不要总看向地面。如需长期站立，每隔10分钟用“稍息”动作交换重心。

## 7、走路低头含胸影响心肺

**危害：**研究称，走路时只顾低头看路，很容易带来疲劳感。

**正确姿势：**抬头平视前方，迈步时不要把小腿“甩出去”，应让大腿带动小腿。也尽量不要大跨步走路，用“小快步”增加双腿运动的频率，对活跃心肺功能有好处。

## 8、下楼梯踢踏着腿关节负重

**危害：**下楼晃晃悠悠，脚步不稳，这样尤其伤害膝盖。

**正确姿势：**膝盖与脚尖应呈垂直状态，譬如迈出右脚时，右膝盖应尽量放松，让身体的重量落到脚底。下楼时最好全脚掌着地，并避免左右摇晃。

## 9、跑步只抬小腿膝盖遭殃

**危害：**有些不良跑姿既伤身体，又易引起疲劳。

**正确姿势：**跑步时，通过上臂、髋关节、大腿、小腿的联动把腿“送出去”，着地时膝关节保持微曲，脚掌从后跟到前掌“滚动着地”，这种姿势肌肉最省力、膝关节压力小，对心肺的锻炼最充分。

## 10、靠床看书伤脊椎



**危害：**将头、背靠在床头，整条腿平放，或坐或卧在床上看书，这种姿势很伤脊椎、骨盆与膝盖。时间长了，会引起肩颈痛、头痛、腰酸、腿麻、无力等。

**正确姿势：**“躺着”和“看书”最好不要一起进行。看书时，上身端正，胸部稍稍挺起，要把书举起来，眼睛平视，以减轻肌肉疲劳。如果做不到这么标准，坐在床上看书别超过15分钟。可以适当地改成将一腿弯曲、另一腿伸直的姿势，两三分钟交换一下，避免让身体的受力点集中在骨盆或腰椎一个点上。

本刊综合