

久坐少动，白领们的“顶梁柱”脆弱不堪

从今天开始

学习“脊椎保养”

一个白领的一天

29岁的王永力是一家大公司的项目经理。让我们看看他的一天中，脊椎负荷有多重！从他身上，许多白领也能找到自己的影子。

7:30 起床，洗漱，7:50 开车上班

从家到公司，车程要40~50分钟，视乎堵车的严重程度。虽然已有两年驾龄，王永力仍感觉自己没有达到“人车合一”的状态，开车时还是高度紧张，头部总是不自觉地往前倾，肩膀则老是耸起，开到公司后常感到肩部麻胀，腰部酸痛。

长期驾车的人腰椎间盘突出症的发病率明显要高，主要是开车时姿势不良、腰骶部经常受到颠簸以及座椅与方向盘的高度不协调所致。座椅过低，双肩会上耸；座椅过高，则易使腰椎过度拉伸而增加腰部的负荷。

8:40 停车，排队等电梯

到公司后，在等电梯时，王永力喜欢把电脑包背在左肩，腾出手来吃刚买的早餐。

正常人的脊柱，左右两边处在一个平衡的状态。当单肩背沉重的包时，这个平衡就会被打破。人体为了维持脊柱的平衡，脊柱肌肉会主动收缩。颈部和负重的肩部一直处于用力、绷紧的状态。时间长了会觉得肩颈酸痛，长期如此还会导致颈肩部肌肉劳损。

9:00 开始工作

从9点一直到午饭前，除了偶尔走到领导办公室汇报，或去茶水间、洗手间，他基本都“粘”在自己的电脑前。由于他用的是笔记本电脑，屏幕较低，工作时不自觉要低头、弓背。

长期保持这种不良坐姿，会使脊椎长时间处于屈曲位或某些特定体位，使颈椎、胸椎、腰椎前伸、前屈或侧弯，不仅使脊椎间盘内的压力增高，也易使背部的肌肉韧带长期处于不协调受力的状态下，易导致脊椎早衰、受伤。

12:30 午饭

叫外卖在办公室吃，或和同事去附近的茶餐厅吃。饭后趴在桌上眯一下眼。

午觉趴在桌上睡，会减少头部供血，醒后出现头昏、眼花等大脑缺血缺氧的症状，时间长了还会引发脊柱变形、腰肌劳损等。而且，用手当枕头趴在桌上午睡，还会使双臂、双手发麻、刺痛。

13:30 上班

继续“粘”在电脑椅上，偶尔转战会议室。感觉累了他会不自觉跷起二郎腿，觉得会舒服些。

由于跷二郎腿坐着的时候容易弯腰驼背，造成腰椎与胸椎压力分布不均，骨盆和髋关节由于长期受压，势必压迫脊椎神经，腰背容易酸疼，时间长了可能出现骨骼病变或肌肉劳损。

18:00 下班，开车回家，19:00 左右到家

因为早饭和午饭都是凑合着吃，王永力和妻子对晚饭比较重视，一般谁先回到家，谁做饭。由于灶台做菜时是按照妻子的身高设计的，王永力每次洗菜、切菜时都觉得特别别扭。

厨房灶台高度不合适，腰部弯曲增强，必然会引起腰痛，特别是水池过低，则更易增加腰部的负担，容易引起腰痛。

20:30 加班或者看电视

哪怕是需要加班，王永力在家里仍会选择靠在沙发上，笔记本放在肚子上工作。不需要加班就陪老婆追剧集，一起做“沙发土豆”。

沙发很柔软，坐着很舒服，可也正因为柔软，身体重心的支撑点就欠稳定，腰椎长时间后凸没有支撑。久坐软沙发会使人体腰部肌肉处于被牵拉状态，肌肉韧带容易受损，导致腰背酸痛，甚至诱发椎间盘突出。

23:30 上床，睡前还要刷微博、微信

虽说晚上12点前就上床，王永力并不会立即入睡，他还要靠在床背上刷微博、微信，看看今天有什么新的热点新闻，朋友圈里有什么新动态。

当背靠在床头时，胸椎和后脑勺被顶着前推，不仅背部肌肉紧绷产生酸痛，甚至影响循环和神经系统运作，对脊椎造成极大伤害，很多人经常因此腰酸背痛。

到上床前，王永力“坐着”的时间累积已经长达10多个小时，久坐加之缺乏运动让他的腰背肌肉越来越弱。

本月刚刚发布的《中国城

市IT精英人群健康状况大调查白

皮书》显示，近四成IT职员的颈椎X片结果异常。颈椎病、腰椎病已经成为办公室一族的“通病”，其中不乏二三十岁的年轻白领。白领的工作不用搬不用抬，为何他们的脊椎如此容易受伤？康复科专家指出，久坐加上缺乏运动，是白领脊椎受损的“元凶”。

颈痛、背痛、腰痛……为何一定要等到痛得受不了才开始关注脊椎？！现在的人，买辆汽车，每天擦，每周打蜡，每5000公里去保养，细心呵护。而对身体，特别是对脊柱这根“顶梁柱”却没那么爱惜，很少保养。实际上，脊椎健康某种程度上决定着一个人的生活质量，因为脊柱问题不仅可以引起颈肩腰腿痛，还会引起心律失常、头痛眩晕、血压增高、性功能障碍等全身躯体功能障碍疾病，所以脊椎绝对值得一辈子用心呵护。在医学康复领域，“脊椎保养”这个概念正被越来越频繁地提及。



你的脊椎健康吗

1. 扭颈、腰椎时，是否有“咔咔”的声音？
 2. 长时间伏案后，发现整个肩膀酸痛得抬不起来了？
 3. 你的鞋底左右磨损不一致？
 4. 右手反手从上方放于后背、左手反手从下方放后背，两只手不能够着？
 5. 是否经常出现失眠、多梦等睡眠质量不佳的现象？
 6. 头向左右转动幅度是否一致，前屈后伸是否有疼痛？
 7. 膝盖并拢下蹲，你做不到足跟不离地？
 8. 肩部有疼痛，不能活动自如？
 9. 不能十分舒适地进行深长呼吸，甚至有胸闷、胸前区疼痛？
- 如果以上问题有一半你均回答“Yes”，那你要当心了，你的脊椎可能已经受损，最好请医生看看。



①坚持10~20秒，做两次



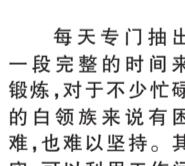
②坚持10~15秒



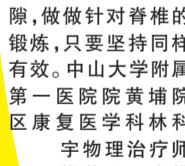
③每边各做8~10秒



④15~20秒



⑤耸肩3~5秒，做3次



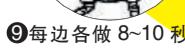
⑥每边各做10~12秒



⑦坚持10秒



⑧坚持10秒



⑨每边各做8~10秒



⑩每边各做8~10秒



⑪坚持10~15秒，做两次



⑫摇动两只手8~10秒

30岁的年龄，50岁的脊椎

近年来，因颈椎、腰椎问题来就诊的患者中，年轻白领越来越多。许多备受颈椎病、腰椎病困扰的白领都不解：“我们的工作不用扛麻袋，又不用搬重物，为何我们的脊椎如此容易受伤？”康复医学科专家黄国志教授说，现代的生活、生活方式发生了根本性的变化，久坐不动而且姿势不正确让我们的脊椎承受了越来越多的重负。同时，由于缺乏运动，脊椎变得越来越脆弱，导致它经不起一个轻微的闪挫。

黄国志说，绝大多数白领的工作方式是在电脑前一坐就是一整天。等他们回到家，休闲方式仍然是在电脑前一坐就是一晚，或窝在沙发上上看几个小时的电视。久坐加上缺乏运动，使脊椎两侧肌肉的力量变差或不均衡，脊椎周围的韧带组织的柔韧性、协调性以及弹力降低，自然对脊柱和椎体的保护降低，颈椎、腰椎的稳定性自然变差，随之就带来颈肩痛、腰背痛等问题。

一边是脊柱的稳定性在下降，一边却是脊

柱的负荷在增加。康复医学科专家王楚怀教授给记者展示了一张图，显示了不同姿势下椎间盘所承受的压力。人在平卧时椎间盘所承受的压力最小，弯腰驼背的不良坐姿时，椎间盘所承受的压力最大，几乎是站立位的两倍。

王楚怀教授说，很多人在工作时的姿势相对注重，但对休息时的姿势却很忽视——比如歪七扭八地靠在沙发上看电视，坐着时喜欢跷二郎腿，接电话喜欢用脖子夹着手机等。不正确的姿势带给脊椎的压力增大，短期内可以通过肌肉代偿来调节，久而久之就会变成病理性改变，如腰酸背痛、肩颈酸痛、关节炎、足底筋膜炎、肌腱炎，等等。

所以，如果你问“谁动了我的脊椎？”答案是：“就是你自己！”我们的身体也遵循“用进废退”的原则，长时间的不良姿势加上缺乏运动会带来整个脊柱发生退行性改变，换句话说就是脊椎早衰。所以，别等到脊椎出了问题再去“大修”，平时就应该开始保养。

脊椎保养从生活细节入手

对于白领来说，长时间面对电脑是不可避免的。王楚怀建议电脑一族，注意以下几点，以减少脊椎疾病的侵袭——

1. 正确的坐姿。正确的姿势对脊椎保养至关重要。保护脊椎的正确坐姿是人的重心恰好放在坐骨中间。具体怎么坐？要保持3个90°——腰部与大腿保持90°，大腿和小腿保持90°，上臂和前臂保持90°。

2. 合适的桌椅。将桌椅高度调到与自己身高比例合适的最佳状态，有利于调整坐姿，避免头颈部过度后仰或过度前屈，以减轻长时间端坐引起的疲劳。椅子的扶手高度决定你肩部的疲劳度。扶手高度最好能让手臂与手肘呈90°，此时手臂自然垂下，无任何吊肩感觉。而长期手臂处于无支撑或不良支撑时都会造成肩

部酸痛或肩周炎等状况。

3. 加个靠垫。如果长时间坐着，最好在腰后部加个靠垫，保持腰背部的自然弧度。正确的背垫角度应将整个背部完全贴附于背垫，如此才能使背脊椎骨得到一定的放松，进而有效解除背脊椎骨的疲劳度，防止背痛的形成。

4. 站起来活动。再“理想的坐姿”超过50分钟都会增加组织的压力，每40分钟起来活动是非常必要的。在工作一段时间后，调整自己的体位，不宜让腰椎长期处于某一被迫体位。不时地离开办公桌，做后伸、左右旋转等腰部活动或每天定期进行腰背肌的锻炼，也可选择一些适合自己的保健操、太极拳等锻炼项目。

保养脊椎，不是一蹴而就的，应贯穿于日常的点点滴滴中。

每天专门抽出一段完整的时间来锻炼，对于不少忙碌的白领族来说有困难，也难以坚持。其实，可以利用工作间隙，做做针对脊椎的锻炼，只要坚持同样有效。中山大学附属第一医院院黄浦院区康复医学科林科宇物理治疗师推荐以下脊椎操，每次只需几分钟。

推拿按摩≠脊椎保养

近年来，关于“脊椎保养”的概念在医学领域越来越被频繁提及，相关的科普书籍也层出不穷。到底该如何保养脊椎呢？一些有保健意识的白领，下班后会相约着去按摩院做推拿按摩，舒筋松骨，做完按摩后，久坐一天引发的腰背痛似乎也得到缓解，这在很多人心目中就是“脊椎保养”了。

黄国志教授说，在无医疗资质的按摩机构做推拿按摩是有风险的，推拿按摩时的力量及手法不当，会造成被按摩者的软组织损伤、关节

脱位，甚至导致骨折，尤其“踩背”动作更要慎做。踩背是时下颇为流行的一种按摩方式，但一旦推拿按摩师力量没掌握好，就有可能会引起胸椎、腰椎、关节错位，或发生脊椎、肋骨等骨折，甚至可能导致生命危险。

所以，如果脊椎问题引起颈腰背痛及其他相关症状后，最正确的方法是到专业的医疗机构进行诊断、评估及康复处理。黄国志提醒，脊椎病真正需要手术的是极少数，多数通过康复治疗手段可以得到恢复。

(羊晚)