

看着舒服的坐姿都不是“正确打开方式”

你和“坐家” 只差一个姿势的距离



“坐家”有毒。近日,一张“不要小看坐姿,你真的会‘坐’么?”的图片,引发了网友们的关注。“这才叫‘涨姿势’,活了20多年才学会坐。”“真是活久见了,坐还有这么多学问。”不少网友表示:当个“坐家”还真不容易啊!究竟哪种坐姿杀伤力最大,舒服的坐姿就真的是正确的吗?现代快报记者采访了江苏省中医院的骨科专家。

通讯员 孙茜 现代快报/ZAKER南京记者 安莹

不良姿势对身体的影响



办公室的正确坐姿



图片来源:微博

如果你在寻医问药过程中,有什么不明白的事、有什么不愉快的体验,甚至遭遇了欺诈,请跟我们韶一韶。现代快报大健康投诉热线 96060,也可以扫码进入“快报大健康粉丝群”,直接询问。



每天这样的坐姿,让美女会计差点瘫痪

今年32岁的小张是个美女会计,由于职业原因,天天趴在桌子上打电脑,累的时候还会跷个二郎腿。下了班,小张会感到腰酸背痛,到了家就半躺在沙发上看电视,她觉得这是一天中最放松的时刻。可是久而久之,小张原本就很疲劳强硬的颈椎不能转动,生理弧度整个消失,一开始觉得手麻,自己在外面进行相应的治疗,效果不是很明显,症状越来越重,以至于影响了一侧上肢,手指抓握无力,有时头重脚轻,走路都会发“飘”。

到了江苏省中医院骨科就诊时,医生发现小张的颈椎病已经比较严重了,属于神经根型合并脊髓型的混合型颈椎病。在检查时

发现,小张的颈椎强硬得像根木棍,如果不及时手术治疗,不但严重影响工作生活,如果进一步发展也可能导致瘫痪。

江苏省中医院骨伤科副主任医师杨挺介绍,他的门诊上60%-70%的病人都是看颈肩背痛的,大多都因为平时坐姿不正确导致。“脊柱专科每年收治的病种中,颈椎病比例非常大,1400多例手术中,颈椎病手术就近400例,40岁以下也不少。很多人来看病的时候,都喊脖子疼,撑不住脑袋了。”杨挺说,还有一些病人,走路的姿势就是那种没气场的,坐在那里看病的时候也是低头、驼背、弯腰的姿势,一看就知道是脊椎生理曲度消失、变质的症状。

看着舒服的坐姿都不是“正确打开方式”

从“葛优躺”到“北京瘫”,很多网友都觉得这些坐姿很惬意也很舒服。杨挺解释说,越是看着舒服的姿势越容易伤到腰椎和颈椎。窝在沙发里容易出现肌肉劳损,导致长期慢性下腰损伤、腰臀肌筋膜炎、颈椎病、腰椎间盘突出等。解放军第八一医院骨科专家也解释,经常瘫着坐,容易导致脊柱侧弯,使身体变形,严重者可以影响心肺功能,甚至

累及脊髓,造成瘫痪。

除此之外,经常瘫着坐的人腿部血液循环不畅、血液淤滞,并导致脚踝的肿胀,引发静脉曲张和深静脉血栓。而窝着坐会导致血液循环速度变慢、血液循环不畅。研究发现,血液循环不畅会使心血管疾病的发病率提高2倍。

● ● ● 这些姿势都会伤到你颈椎和腰椎

伏案作业

对于那些写字楼的白领而言,长时间伏案恐怕是一天内摆得时间最长的姿势了,不知不觉间,整个人就会“躬”下来。专家表示,这样的姿势对颈椎和脊柱的压力很大。

开车

开车坐也是大多数职场人群无法避免的坐姿,可以说,如果上身完全后靠于椅背上,那么它与坐办公椅的姿势基本相同。如果上身向前倾或后背离开靠背,比如双臂架在方向盘上,就会对腰椎产生极大的负荷。

跷二郎腿

在很多人眼里,“跷二郎腿”简直是一个世界通用耍酷的姿势,很多明星的硬照也都是在跷二郎腿。杨挺说,跷二郎腿会让人的腰椎和脊椎正常生理前突消失,肌肉的承受力会突然增大,导致脊椎的扭曲。同时跷二郎腿时把原本可由两条腿负重变为单靠一条腿来支撑,这样加大了脊椎需要配合单脚来保持身体平衡的压力。

明星优雅坐姿

很多明星在参加活动或者接受采访时,都会坐在凳子靠前的地方,双腿并拢弯曲,看上去十分优雅。杨挺说,这种姿势腰椎承受的力量最大,久而久之会造成肌肉劳损。

● ● ● 什么是正确的坐姿呢?

杨挺介绍,每个人的脊椎都有四个自然生理弯曲,分为颈前曲、胸后曲、腰前曲、骶后曲,四个部位连起来形成完美的弧线,才使脊柱如弹簧般有力、坚韧而稳定。每个人的脊椎就像是船的桅杆,两侧的肌肉就像是绳索维持着稳定。所以说古人“坐如钟”的说法是很有道理的。正确的坐姿应该是,收腹,缩臀,双肩下沉,眼睛平行前看。这种姿势看上去很累,但是实际如果你坐到了,会觉得

胸廓打开了,腰椎也护了起来。

在选择坐椅的时候,建议选择一把靠背略向后仰的椅子,最好能选择椅子高度、靠背高度以及倾斜度都能调节的椅子。“高矮合适,下肢自然下垂,双足平实着地,膝关节略高于髋关节,臀部后移,身体稍稍后仰,轻轻靠于椅背,使上身与腿部夹角维持在135度左右。这样,我们的坐姿会近似站立时自然形成的‘S’型。”专家建议道。