

# 网红跪椅能矫正坐姿、让脊柱无负担？ 养护脊柱 劳逸结合比这靠谱



近段时间，一种声称符合人体工学的跪椅在网上热销。商家号称坐在上面把重心往膝盖端前倾，就能自动挺直腰板，减轻腰椎压力，可纠正坐姿，彻底戒掉二郎腿。这让不少久坐的上班族动心，还有家长购买跪椅给孩子端正坐姿。对此，中医骨伤科医生覃剑表示，跪椅实际效果不大，正确养护脊柱还得靠劳逸结合。

## 尝鲜网红跪椅 20分钟就腿麻

22岁的小萱(化名)是时尚达人，由于常坐着上网、玩游戏等，她常感到颈椎、腰椎有些不适。最近，她听朋友说，有种网红跪椅对预防腰椎、颈椎病有好处，可以帮助自动挺直腰板，纠正坐姿等，她赶紧上网买了一个。

购买时，该产品介绍里声称，这是“人体工学医生也推荐的椅子”，可以“预防颈椎病，避免长时间低头”“让腰部放松，脊柱无负担”等，还有三档高度可调节，可根据需求调节适合高度。

小萱收到货后，赶紧在家试用了一下，待调整到一个舒服的姿势，她就开始上网。刚开始，她还觉得自己确实腰背挺直了些，谁知才刚使用跪椅20分钟左右，她感觉自己的腿脚有些发麻了。好不容易坚持到半个小时，她实在受不了了，赶紧下来了，过了半天，腿部发麻的症状才有所缓解。

“用跪椅，腰背倒是可以被动挺直一段时间，就是过一会儿就腿麻，实在是让人受不了。”考虑再三，小萱还是将跪椅退了货。

## 儿童专用款跪椅 网上热销

在几大购物平台上，记者搜索跪椅，宣传语中，多包含护脊、坐姿矫正、防驼背、防近视等字眼，有成人款、儿童款以及成人及儿童通用款。

记者点开某款价格中档的成人跪椅的链接看到，该产品有靠背和固定式滚轮，坐垫和跪垫可随着身高调节，在它的产品宣传中强调，该产品的整体设计“告别传统的正姿方式”“让脊椎直立起来，注意力变得更为集中，提高学习和工作的效率”“有效避免驼背的发生”。

当记者在点开一款儿童跪椅的链接后，发现该款儿童跪椅除了坐垫和跪垫，在面前还增加了一个护胸。该跪椅可让腿部支撑

力量和臀部支撑力量相结合，护胸可升降调节，调至孩子锁骨位置，该儿童跪椅可保护胸部、防止低头、预防近视、矫正驼背等。

在购买跪椅的网友中，有留言表示“腰倒是挺直了，就是腿跪麻了”。还有家长留言道：“孩子坐姿还是有所调整和改善，不用提醒孩子挺胸抬头，还是得注意提醒不能让孩子歪着坐。”

## 久坐族护脊 劳逸结合更靠谱

武汉市中医医院骨伤科覃剑医师表示，跪椅的最大功能可能就是限制了腿部的运动，避免了跷二郎腿这种不良的坐姿。

但是，人坐上“跪椅”后，小腿也承担了一部分身体的重量，会对膝关节或者小腿骨产生一部分压力作用。

对健康成人来说，长期跪坐可能会影响下肢的血液循环，造成腿麻。而对于膝关节不好甚至有半月板损伤等人群，长时间

跪坐着，会加重膝关节损伤。此外，有些人的腰椎存在腰椎失稳、椎弓断裂或者椎体滑脱的情况，如果用了跪椅，因腰椎生理曲度增大，导致滑脱加重，造成腰部的进一步损害。同时，双腿张开跪着的姿势，也可能影响髋关节功能。

所以，跪椅对于纠正不良坐姿、减轻腰椎压力，养护脊椎的实际效果不大。

对于如何养护颈椎、腰椎，最好的方式就是加强体育运动锻炼。运动是最好的良药，市民可在专业医生的指导下进行核心肌肉的锻炼，可维持正常的脊柱、骨盆的生理曲度。

不管是成人还是儿童，长期伏案工作和学习，都不要长期保持一个坐姿不变，建议儿童每隔半小时到45分钟，成人每隔1小时左右，就应该站起身活动一下。座椅只能起到辅助作用，重点应该放在人自身的行为上，劳逸结合的工作学习习惯最重要。

## 相关链接

# 小心！这几种姿势最伤身体

**跷二郎腿** 跷二郎腿坐着的时候容易骨盆倾斜，造成腰椎与胸椎压力分布不均，短期会导致坐骨神经受压下肢麻木，长期下去会造成脊柱侧弯压迫脊椎神经，引起下背痛。

**正确做法：**正立坐位，在双膝直接夹个便签本或杂志，提醒自己不要跷二郎腿。

**坐时身体前倾、背后悬空** 如果长时间处于身体前倾、背部悬空的姿势，腰背部无法得到有力的支持，长此以往，这种不良的坐姿会导致腰背肌肉劳损，引起腰背痛，甚则出现腰椎

间盘突出。

**正确做法：**不管是坐沙发还是坐凳子，要注意坐姿，保持直立端坐。当久坐时，可以在腰部和座椅间垫上靠垫，避免背部悬空。长时间工作时，一般45分钟到1个小时站立活动一下，缓解肌肉疲劳。

**走路弯腰驼背** 走路或站立驼背时会增大腰椎的压力。有研究显示，当人在站立时，脊柱承载着100%的压力，而弯腰驼背时，脊柱则要承受高达200%的压力。长期如此，容易出现腰酸背痛以及腰椎退变、

椎间盘突出等问题。

**正确做法：**走路要注意姿势，尽量保持抬头挺胸、腹部收紧。平时可以多做扩胸运动，及腰背、腹部核心肌肉锻炼，纠正自己的不正确姿势。

**低头看电脑、玩手机** 当长时间的低头时，会导致颈椎肌肉拉紧、痉挛，颈椎生理前凸的曲度变直或消失，引起颈项部肌肉酸痛。长期劳损也可能导致颈椎退变，出现颈椎椎间关节失稳、错位，从而引发颈椎病。

**正确做法：**使用电脑时，调

整电脑屏幕高度，让身体保持背部挺直，眼睛向上约15-20度俯视屏幕。玩手机时，也建议将手机举起，尽可能与眼睛平视。另外，每次看电脑、玩手机的时间不能过长，每隔45分钟到1个小时要起来活动一下，做做“米”字操等让颈部放松的运动。

**趴在桌上睡觉** 趴在桌子上睡觉对脊椎来讲是一个极端不良的姿态。脊椎正常生理曲线是颈椎向前，胸椎向后，腰椎向前，骶椎向后，侧方看是“S形”的一个生理弧度，支持身体的均衡。当趴着睡

觉的时候，颈椎和腰椎向后凸，与颈腰椎前凸的正常弧度正好相反。这样会导致韧带、肌肉的过度牵拉，短时间内会发生酸痛、劳顿的感受，而长此以往会损伤脊椎，出现颈腰背部疼痛等症状。

**正确做法：**如果条件允许，建议利用长椅、折叠床、躺椅等进行午休。如果万不得已需要趴在休息时，建议时间不要过长，一般20-30分钟。休息后起身活动一下颈腰部，让疲劳肌肉韧带得到缓解。

据《武汉晚报》

# 常做家务能代替运动吗？

世界卫生组织建议成年人每天进行30分钟的身体活动。《美国老年医学会杂志》发布的一项研究显示，与基本不动的人相比，每天进行30分钟叠衣服、拖地等轻微活动者，死亡风险降低12%。那么，常做家务能代替运动吗？

## 家务活动能消耗多少能量

常做的家务活动能消耗多少能量呢？以体重56公斤的女性活动30分钟为例：整理床铺大约消耗热量56千卡，洗碗大

约消耗65千卡，做饭大约消耗70千卡，手洗衣服大约消耗90千卡，拖地、扫地大约消耗98千卡。

对于“沙发族”来说，茶余饭后做些洗碗、拖地、晾衣服的家事，可以避免久坐不动，帮助消耗多余的脂肪。那些工作压力大、生活节奏快的人，偶尔抽出时间整理房间、烹饪美食，也有助于放松心情、调节情绪。

但如果你难以坚持系统性的体育锻炼，希望通过家务活动来代替体育锻炼，那你可能就要失望了。

## 锻炼和干活不是一回事

英国北爱尔兰大学一项有关成年人锻炼身体、做家务习惯和体重等情况的研究报告显示，妇女和中老年人做家务较多，并且他们认为做家务就是锻炼身体，然而这些人群的超重比例却比较高。

长时间的家务活动可不是想象中那样轻而易举。繁琐细致的重复劳动，令人心身疲惫。而且，大多数家务活动属于低强度运动，消耗的热量低，难以达到减重效果。

家务活动时，不需要心肺发挥多大的作用，故不能有效改善心肺功能。因此，通过家务活动替代体育锻炼的做法是不可取的。

## 体育锻炼必不可少

无论是赋闲在家的老年人，还是工作繁忙的中青年人，每周进行一定时间的体育锻炼是必不可少的。

大量科学研究数据表明，身体健康或亚健康人群应每周保证至少150分钟的中等强度

且单次持续时间长(30分钟左右)的有氧运动，如慢跑、骑自行车、游泳等，以保持和改善健康体适能。

对于年长或慢性病人群，不建议追求高强度的运动方式，尽量选取动用全身大肌群的运动，如甩臂快走、太极拳等。

需要提醒的是，家务活动虽然有好处，但也要适度，注意劳逸结合，避免过度使用单一关节。如出现身体不适，应及时休息。如长期反复出现不适，则应尽早寻求专业医疗人员的帮助。据《老年健康报》