

抬头,挺胸,把背挺直?

你可能真的“坐”错了

其实,最好的坐姿是这样的……

从小到大,只要坐到椅子上,总能听到大人们怒吼的那句:抬头!挺胸!把背挺直!

也因为这句话,小时候可怜的后背可没少挨打。“把背挺直”好像是坐姿的最简单也最正确的口令。但不知道你有没有发现,这真的很难坚持,而且总是会越坐越累?没错!你的感觉没有错,把背挺直真的不是最好的坐姿,可别再勉强了。

别再强求“把背挺直”了

一听到“坐好”,你的第一反应是啥?是不是不自主地就开始往凳子前端挪了挪,然后把背挺起来。这只是看起来背挺直了,其实还是“坐”错了。

实际上,动不动叫人坐直这件事还真不是最好的。

首先,科学上认定的“好坐姿”不只是“背挺直”。科学上认为的好,是身体各个关节、各

微微后仰的坐姿最符合人性

实际上,对于久坐一族来说,微微后倾才是对腰椎压力更小的坐姿。

当人处于长时间坐位姿势的时候,受到最大压迫的就是腰部,科学家专门针对腰椎间压力做了测试,结果发现(如右图):假设正确中立位站立的时候腰部承受的压力为100%,那么当背部和膝盖成90度角坐姿的时候,腰椎的压力达到140%,比微微后倾的姿势压力要大,而前倾是这几个姿势里压力最大的。

当然,也并不是越后仰越好,在腰部压力变小的同时,尾骨的压力会慢慢加大。

所以综合身体中立位曲度及身体各部位的承压,更推荐的坐姿是微微后仰——这也是大部分有椅背的椅子设计成后倾的原因之一。

最后,但真的很重要,当我们坐着的时候,长时间“把背挺直”真的无法维持。久坐本身就是反人类的,更好的姿势永远应该是动态的,而不是静止的。

借力让你的腰“立”起来

大部分人办公环境里都会用到这种椅子:能够调节高度、有滑轮的。接下来我们就以这种椅子为例,教大家掌握更舒服的坐姿——只需要两步!

第一步,我们优先来调整你的腰,毕竟它是最先需要获得支持的部位,尽可能地靠着椅背——别客气,往里坐,把背靠上去。另外记得给膝盖后方与坐椅面留有一个拳头大小的距离,保证你的腿能平行于地面。

这时候,你的腰的状态就接近我们说的“轻松”的好位置了,这一招适用于大部分的椅子。除了腰,其他部位也要找到更省力的方式,包括颈椎、手臂、腿等位置。

接下来第二步,调整座椅高度。

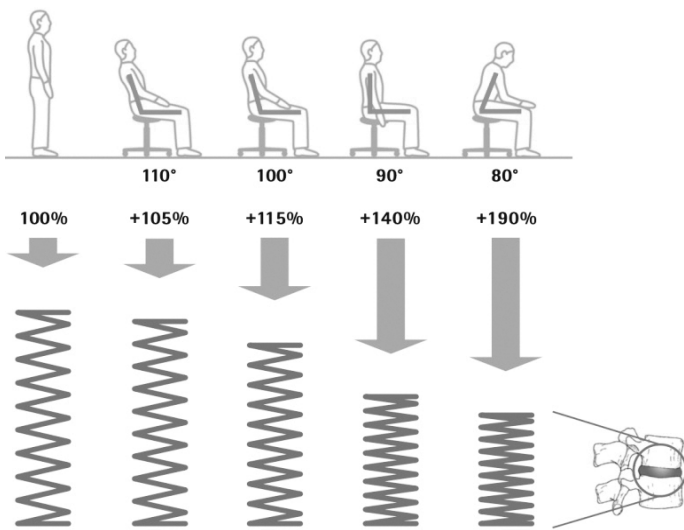
大部分人的桌子高度都是不可调整的,所以调整座椅高度是为了让你的小臂在有支撑、自然放松、不要耸肩的打字

个部位受力都相对平均,可以避免某些部位承担过大的重量,也就是最省力的姿势——专业上把这叫做“中立位”。

一般来说,只要是抬头挺胸收腹的姿势就可以让脊柱处于中立位,但很多人只记得把背挺直,却忘记了收腹的动作,这是需要核心肌肉使劲的。如果没有核心肌肉的帮助,长时

间挺直背会使背部肌肉僵硬、酸胀、影响血液循环,还可能会引起颈椎病。

其实,人天生就不适合长时间坐着伏案工作,加拿大研究人员在详细分析各种坐姿对脊柱的影响后认为,连续数小时直背坐立造成的紧张状态和应力可能是患慢性脊椎病的原因。



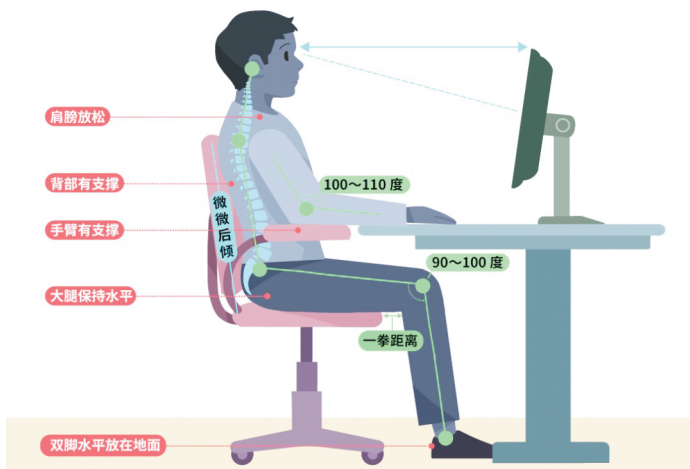
不同坐位姿势给腰椎带来的压力

当我们不得不长期保持在坐的姿势的时候,如果还被要求保持同一个姿势,那真的是:挑战人性。所以,别挑战自己的意志力了!

综合以上因素,从人体工学的角度,对于常见的有靠背的椅子来说,比较好的坐姿(特

别是办公室久坐)其实是有支撑微微后仰的坐姿。

要知道,大家的椅背那可不是摆设,不仅能帮助保持躯干脊柱的稳定,而且还能辅助轻微后倾让腰部符合有一定腰曲的中立位,这样的坐姿才是轻松、符合人性的。



办公时候的正确坐姿

状态下,呈100至110度最省力的角度。

有人建议把手支撑在座椅的扶手上,但根据实测发现,大部分的扶手不是不够高就是过宽,根本靠不上。

所以当我们考虑让手臂有支撑又能相对省力的姿势的时

候,我们选择把手臂靠到桌面上,而这时候你重点需要考虑的是你的肩膀是否能自然下垂。

基本上做好这两步调整,你的坐姿已经轻松了一大半!从最精妙的坐姿来看,你可能应该呈现出这个样子:见上图。



3件小物帮你打造最佳坐姿

可能很多人,特别是女性,会发现自己的椅子怎么坐、怎么调整都不舒服。

一个无奈的问题,座椅在做批量生产标准化的过程中,并没有太多考虑到小个子或者大高个的舒适度。

我们简单测试了下,一米六以下的身高,都可能会因为坐面过深,带来不同的问题,比如:要想靠到背,那脚就只能悬空;要是脚落地了,那背部就会得不到支撑。另外,扶手、靠枕的不可调节性会让它们都只能成为摆设。

难道非要价值几千的人体工学椅才能满足所有这些条件吗?别怕!我们推荐3个小道具,能解决大部分座椅的问题。

你可能先需要一个垫腰枕

对于矮个子来说,椅子的坐面太深,真的无法真正让背部得到支撑,对于腰部的确不友好。那么,可以尝试加一个靠枕,让你的膝盖窝保持一定的活动空间的前提下,还能让背获得支撑。

另外,靠枕还有一个妙用,并不是所有的座椅都是

符合你的身体曲线的。所以如果你发现,在向后靠之后,腰的位置是悬空的,那么靠枕(或者可以拿个小垫子或者毛毯)放在腰中间的这个位置,也就是你背部天然凹进去的这个位置。

你可能还需要一个小板凳

当你调整好让你的腰有依靠,并且手处于较放松的姿势的时候,你可能会发现,你的双脚——悬空了。

这时候,一个小板凳就可以轻松帮你解决这种高度差,让你可以脚踏实地。

你可能需要一个电脑支架

最后,别忘了你的脖子!调整你面前的屏幕和你的坐姿位一臂距离,并且你的视线平行位置应该落到屏幕的最上方。

对于小个子女生来说,借用工具也能达到让自己比较舒适的办公坐姿。

当然,也别忘了,久坐本来就是反人类的姿势,没有任何一个姿势适合长久保持,每过1小时记得起来动一动才好。

相关链接

常见不良坐姿盘点

赫赫有名“二郎腿”

“二郎腿”看起来酷酷的、拽拽的,但是危害极大。

跷“二郎腿”时,由于两侧骨盆受力不均,脊柱会发生代偿性的左右侧弯,同时,原本正常位置的腰椎间盘也会受力不均,让应力高的部位产生椎间盘的退化、损伤,甚至还会造成椎间盘膨出或突出,引起腰痛、下肢酸痛等症状。

跷“二郎腿”增加了膝关节内部的压力,使膝关节受到的磨损增加,增加了患骨关节炎的风险。并且位于膝关节外侧的“腓侧副韧带”受到持续牵拉容易松弛,会对膝关节的稳定性造成不利影响。

“二郎腿”跷得久了,两条腿会感觉憋胀,即涉及到下肢血液循环问题,长时间跷“二郎腿”有可能会压迫下肢血管,进而影响到下肢静脉的回流,大大增加了患静脉曲张的风险。

“双腿交叉坐”

这个号称80%的人都有过的姿势,和“二郎腿”有很多相似之处,区别仅在于一个是大腿交叉,一个是小腿到脚踝部位叠加,因此,“二郎腿”带来的危害,这个姿势也有,并且这种姿势会更容易引起骨盆倾斜,甚至比跷“二郎腿”危害更大。

打工人士“坐姿前倾”

我们在电脑前工作时,上半身经常不自觉地接近屏幕,脖子前倾,肩膀耸起,背部前凸。一般注意力越集中,这个姿势做得越标准。

这种姿势,一方面会让颈肩肌肉过度紧张,时间一长会造成颈肩肌肉劳损,出现僵硬疼痛症状,另一方面背部过度前凸增加腰椎的压力,时间一长也会对腰椎造成损伤,引起腰痛。

据《武汉晚报》、新华社客户端