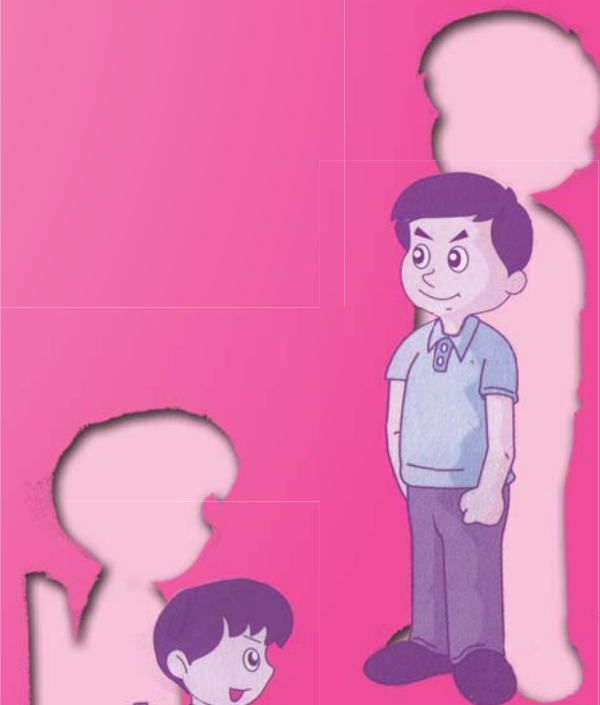


良好
姿勢
與
脊
柱
健
康

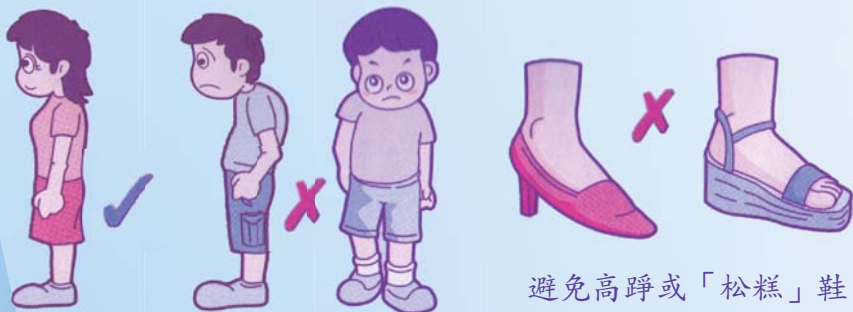


我们的脊柱，结构坚硬，是身体的主要支撑组织。脊柱上的脊椎骨与软骨盘、韧带、肌肉等互相配合，稳定脊柱，并使身体灵活地做到各种动作和姿势。

儿童和青少年时期是骨骼成长的重要阶段，从小保持良好的姿势，注重脊柱健康，不独仪表端正，更能减少损伤和病痛的机会。

保持良好 的姿势

1 站立或走路时



2

坐下或歇息时



颈和背部要保持挺直，双脚平放在地上，



椅子要靠近工作台，椅和台的高度要适中

3

携带书包时



宜用背囊式，
两两条内藏厚
及可可调较长
的肩带带。



书包必须紧贴
后背。
书包重量不应超过
体重的百分之十

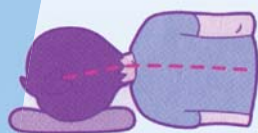
如果用单肩或单手
携书包，便应左
右手或两肩交替运
用。



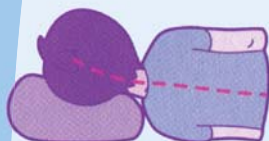
4

睡眠时

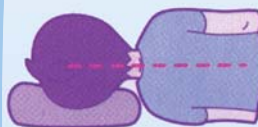
枕头



过低

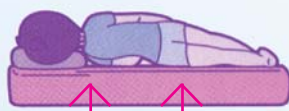


过高



高度适中：
枕头的高度要
令颈部于侧卧
时保持水平

床褥



太硬：
增加身体支持
点的压力



太软：
令脊骨弯曲影
响健康



软硬适中：
承托均匀

5

上下床时



A 从仰卧到坐在床上，先侧卧，然后侧身坐起



B 从坐到卧，同样要侧身躺下



6

移动物件时



使用脚踏

避免过度
伸展上肢

屈膝蹲下



避免弯腰

把物件分开
双手提拿避免一次过
移较重物件如物件过重，
应找人帮助用手推车
代替

移动重物时，应屈膝蹲下，保持背部挺直，将身体尽量移近物件，利用大腿的力量提起重物

不可弯腰

增强脊柱的健康

定期适量运动

适当和足够的运动可

- 锻炼腹肌和背肌
- 帮助增加骨骼的密度
- 促进身体的柔软度和耐力
- 预防腰酸背痛

1 运动

每天最少做大约 60 分钟的运动。例如：

跑步



打羽毛球



跳绳



游泳



背部运动

- 以下每个动作维持5秒，重复做10至15下，每日1次。

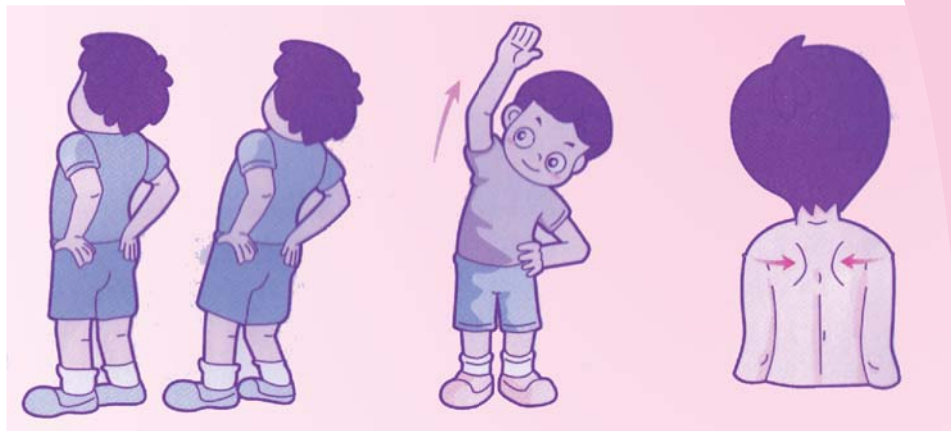


- 1 平卧，双膝微屈，双手向外伸直
- 2 双脚向左右摆动。头向相反方向转



- 端正地坐在椅子上，头及上身转动，望向肩膀，手放椅背（如图示）

- 以下每个动作保持 5 秒，重复做几下，每日可做几次。



1 双手扶托腰部

2 向后微弯

1 双脚微微分开

2 单手举高，腰部向两边弯侧

1 站立，双手下垂

2 两肩向内收

2 均衡饮食

肥胖会加重脊柱的负荷，预防肥胖能促进脊柱的健康，所以均衡饮食尤为重要，每天应多吃谷物类、蔬菜类和水果类，

适量的肉、鱼、蛋及代替品。油、盐、糖要吃得最少。另外多进食钙质丰富的食物，例如：牛奶、芝士、乳酪、豆腐、沙甸鱼连骨等，有助保持骨骼的健康。



不良姿势 知多少？

1 为甚么会容易腰酸背痛？

日常生活中如果长时间固定在某位置或做重复性的动作（例如：玩电子游戏或使用电脑），会引致肌肉疲劳。长期的姿势不良，做不适当或过剧烈的运动、过胖，都可引致韧带和软骨慢性劳损，造成颈部和腰部的疲劳酸痛。若疼痛持续应请教医护人员。

2 为甚么会有寒背的现象？

站立和走路时，习惯性身体和双肩向前倾，以及经常弯身做功课，都会使韧带过分伸展，容易形成寒背，这样不但影响仪容，而且亦令肩膀容易疲倦及影响肺部扩张。背部隆起亦可由其他疾病引致，如有怀疑，需向医护人员询问。

3 怎样自我检查站立姿势？

可以使用以下的墙壁测试：头及背靠墙壁站立时，如果姿势正确，颈窝和腰部与墙壁之间只会有少许的空隙（约相当于手掌的厚度）。若这个空隙减少或增加便显示站立姿势不正确。

