

“久坐族”，别让不良坐姿伤害你

健康是我们每个人最宝贵的财富。一份针对2600名“上班族”阶层人士健康状况进行的问卷调查显示,认为自己生理、心理各方面均健康的白领还不足5%,95%的被调查人士都存在或多或少的“亚健康”症状,79%的人存在不同程度的生理、心理健康问题。

“上班族”每天待在办公室工作,每天和办公椅绑在一起的时间远远超过8小时,也成为了“久坐族”。久坐,忽视对身体的呵护,加上错误的坐姿,使得腰酸背痛、颈椎病变等问题纷至沓来。那么,应该如何坐好办公室呢?了解一些关于坐的“潜规则”,树立良好的健康意识和习惯至关重要。



习惯影响健康,掌握正确坐姿

不要小看坐姿对身体健康的影响,如果你已经有不良的坐姿习惯了,一定要趁早纠正,以免对身体造成不可逆的损伤。

保持“三个90度”坐姿

工作的时候,采取一种歪歪扭扭的坐姿是非常糟糕的状态。持续维持扭曲的坐姿,会致人体患上骨骼肌肉病(MSD),让人感到腰背酸疼、麻木、刺痛和肌肉僵硬等不适感觉。为了避免这个问题,建议大家采取符合人体生理曲线的坐姿,如保持“三个90度”坐姿。

首先,调整座椅的高度。让大腿的方向与地面保持平行,同时,小腿与大腿保持90度的夹角。其次,将背部靠在座椅后背上并保持直立,此时背部与大腿方向保持90度的夹角。再次,调整座椅扶手高度,肩部保持放松姿势,手腕处于伸直状态,同时小臂尽量保持水平,与背部保持90度的夹角。

调整电脑的位置

“久坐族”大多数时间都是坐在电脑前,如果眼睛和电脑显示器的距离不当,很容易造成颈椎疼痛和视力下降。专家建议,50-70厘米是白领们眼睛与显示器保持的恰当的距离。另

外,显示器的位置也不能过高或是过低。不妨这样试试:保持正确的坐姿,闭上眼睛,然后慢慢睁开双眼,你的视线应该落在电脑显示器的中央稍稍偏下的位置。专家认为这样的角度是对颈部最有利的,可以使颈部肌肉得到有效放松。

当然,如果使用的是笔记本电脑,那么最好使用外接键盘,这样就可以调整键盘的位置,从而让自己的腕部保持水平操作,避免手腕长期弯曲导致“腕管综合征”。

不要坐在椅子边缘

通常,当我们在专注工作的时候,身体逐渐改变了坐姿也会全然不知。我们不会发觉自己为了看清楚电脑屏幕上的内容,身体已经逐渐移动到了座椅的边缘,而背部的肌肉和韧带就在不断靠近电脑屏幕的过程中受到了不良的作用力。为了避免身体不知不觉靠近电脑屏幕,应该经常给自己一些提示,让自己在工作之余,能及时调整自身的坐姿。如果有必要,可以把显示器调整到方便观看的状态,让背部靠在椅背上的时候也可以正常工作。

不要蜷缩你的双腿

试想一下,如果你的身体保持前

倾使用电脑的姿势,那么你的脚很可能就在座椅下方徘徊。而这个蜷缩双腿的动作容易影响下肢的血液循环,甚至引起静脉曲张的发生。很多人喜欢跷二郎腿,这会给颈、背部造成持续的负荷,使背部肌肉、韧带长时间受到过度牵拉而受损,从而引起原因不明的腰痛。

理想的情况下,白领们在座椅上要双腿尽量保持舒展状态,如果身高不够,双足无法着地,可以调整座椅高度或用脚踏板来支撑自己的双足。

定时舒活身体

身体需要定时休息。如果一直专注于一项工作,处于静止的姿势,会阻碍血液流向肌肉组织,增加人体的疲劳感。久而久之,会感到肢体麻木、疼痛。为此,可以定期调整姿势,并且经常舒活自己的身体,这样做不仅有利于改善血液循环,还能够帮助你恢复体力和活力。

所以,即便工作很忙,也别忘给身体1-2分钟的健康时间,做一做工作操,以缓解疲劳不堪的颈椎:挺直坐姿,双手和两前臂平放在大腿上;头慢慢地向右扭转,维持绷紧姿势约5-10秒钟。回复。换方向,重复。

不良坐姿的六大危害

坐姿不良可以导致多种疾病。那都会导致哪些疾病呢?

胸下垂

前倾+驼背,整个人窝在电脑前
盯着电脑的身体总是不自觉地向向前倾,胸部会紧紧贴着桌边,逐渐被挤压到两侧,造成变形和下垂。伏案工作最容易导致驼背和肩膀前屈,这种坐姿会使胸部松弛无力,而没了力量支撑,造成乳房下垂。

偏头痛

托腮斜倚桌面,斜着眼睛看屏幕
斜倚在桌面上盯着屏幕、把听筒夹在肩膀和头之间接听电话,这些姿势会使颈椎附近的肌肉过分紧张,降低大脑皮层的供血。而过高或过低的电脑屏幕,会让人不自觉地耸肩、驼背,令颈椎也随之变形,导致偏头痛。

鼠标手

桌面太高,耸着肩膀操作键盘和鼠标
女性的手腕较细,腕部正中的神经受到的压强更大,所以鼠标手的发作率女性是男人的3倍以上。按低手掌并将手腕支撑在桌子上的姿势,会让所有的重量都压在手腕的神经、肌肉和血管上,而且腕关节的背屈程度也几乎接近了最大值。如果这种情况

长期存在,手的血液循环会受到影响,鼠标手自然找上门。

硬颈椎

面部过于向前,贴近电脑屏幕
脖子从正面看是直的,但其实被肌肉包裹的颈椎却是向前凸出的。长期的坐姿不良会导致颈部肌肉变形、僵硬,而颈椎骨失去了肌肉的支撑力量,这一段前凸的颈椎生理弯曲,就会随外力逐渐变直甚至反向弯曲。

僵尸骨

翘起二郎腿,歪在一边的椅子扶手上
这种姿势会限制一条腿的血液流动,上半身的重量也会压在一条腿上,造成脊柱弯曲,背部僵硬。另外,不能调节或者没有靠背的椅子,往往会造成身体过度前倾,使得脊柱弯曲和腰椎间盘突出的症状更加严重。

大象腿

椅子过高或过低,膝关节无法成直角
就算坐姿正确,只要时间过长,双腿就会出现不同程度的浮肿,因为流向它们的血液供应被压住了。如果再加上翘腿、椅子高度不适等错误的坐姿,腿部浮肿、膝关节刺痛的现象会更严重。



巡察公告

根据区委对巡察工作的统一安排和部署,区委巡察组将于2016年12月中旬至2017年1月下旬进驻嘉定区国有资产经营(集团)有限公司、嘉定城市发展集团有限公司进行巡察;2016年12月中旬至2017年2月中旬,进驻江桥镇进行巡察。

巡察组将依据《中共上海市嘉定区委关于开展巡察工作的实施意见(试行)》精神和区委要求,对上述三家单位的党政领导班子及其成员和下属部门或单位党员干部进行巡察监督。主要巡察以

下内容:1、严明党的政治纪律的情况;2、遵守党的廉洁纪律,落实中央八项规定精神,履行党风廉政建设的情况;3、执行党的组织纪律,贯彻落实民主集中制、“三重一大”制度和选拔任用干部的情况;4、遵守党的群众纪律、工作纪律、生活纪律,开展作风建设的情况。

巡察期间,巡察组将通过听取工作汇报、受理来信来电、查阅资料、个别访谈、延伸巡察和聘请第三方评估机构参与巡察等方法,广泛听取意见,深入了解情况。

根据工作职责,巡察组主要受理

反映被巡察单位领导班子及其成员和下属部门或单位党员干部涉及上述四个方面问题的信访举报。对有关个人诉求、征地拆迁、涉法涉诉等问题不属于巡察受理范围,巡察组不予受理。

巡察期间,如需反映上述方面情况的,可通过以下方式向区委巡察组反映。

特此公告

中共嘉定区委巡察工作
领导小组办公室
2016年12月13日

组别	巡察单位	举报电话	邮寄地址	电子邮箱
区委 第一巡察组	嘉定区国有资产经营(集团)有限公司	15801783406	嘉定区嘉罗公路800弄86号 区委巡察组收 (邮编:201822)	jdxczyx@163.com
区委 第二巡察组	江桥镇	13761183419		
区委 第三巡察组	嘉定城市发展集团有限公司	18321612358		

注:举报电话在工作日的9:00时至17:00时受理情况反映。