

# 越舒服的姿势越伤身



古人讲“站如松、坐如钟、行如风”，人才有精气神儿。现代医学证实，端正的体态还能让机体运行得更顺畅。然而，生活中很多人的姿势只图舒服，站着时像个“圆规”一腿撑地，坐着时弯腰驼背、跷着二郎腿，走路时低头含胸、拖着脚……结果，在舒服中不知不觉伤了身。

## 懒散姿势像潜伏的恶魔

“如今，越来越多的年轻人长着一副中老年人的体型，这和慵懒的姿势有关。”航空总医院康复医学科主任王建华告诉记者，看似舒服的懒散姿势，可能造成肌肉、骨骼、关节慢性劳损，就像潜伏的恶魔，日积月累就会导致颈椎病、高低肩、腰椎病、长短腿、足踝病等疾病的暴发。

解放军第二五二医院关节外科主任王振虎进一步指出，门诊中见到的脊柱侧弯、椎间盘突出患者，多数都习惯以放松、懒散的姿势站立、坐卧，长期无意识地驼背、弓腰、跷二郎腿是患病的主因。让人担忧的是，不少患者忽视疼痛的警报，不来就诊或不认真治疗，不良姿势没被及时纠正，结果导致脊柱侧弯弧度加深、椎间盘继续膨出，影响内脏功能。

在两位专家看来，超重和肥胖是不良体态的第一诱因。王建华指出，一方面随着体重的增加，人会变得越来越懒，容易站没站相、坐没坐相，诱发脊柱疾病。另一方面，体重增加本身就会改变骨架结构和肌肉支撑方式，比如“将军肚”可使脊柱支撑点改变，导致椎间隙变形，还可能诱发扁平足、膝内翻等。此外，坐腰部没支撑的椅子、睡支撑力差的床垫、鞋子大小不合适等也是导致不良姿势的常见原因。

## 这些舒服姿势最伤身

王建华指出，以下这些舒服的姿势其实最伤身。  
**坐：**跷二郎腿、“瘫”在椅子上。很多人一坐下来就会跷起二郎腿，长此以往易造成骨盆倾斜，导致长短腿，还会影响腿部血液循环。有些人坐椅子时喜欢伸直双腿，就像“瘫”在椅子上，此时颈背部悬空、腰部塌陷，全身仅靠臀部和脖子支撑，肌肉、韧带长时间受到过度牵拉，整个脊柱都很受伤。一些长时间在电脑前伏案工作的人，喜欢单手托腮撑着脑袋，同时肩膀高耸、近距离俯视屏幕，使颈部关节长期处于高压状态，易患骨刺、椎间隙变窄等。

**站：**含胸、驼背、头前倾、“稍息站”。含胸、驼背、头前倾、肩膀耷拉着，是常见的错误站姿。虽看似放松，却会压迫颈椎、胸椎以及椎体周围的神经，导致颈椎骨质增生、椎间盘退化等。还有人喜欢“稍息站”，尤其是在商场、超市工作，需要长期站立的人，爱将重心放在一条腿上，腰部歪斜，短时间内比双腿用力舒服，但腰椎两侧长期受力不均，可能导致腰背疼痛。此外，行为决定心态，错误的站姿不仅有损形象，还会使人心态消极。

**走：**低头、弯腰、拖着脚、背单肩包。中国古代常行“趋礼”，即地位低的人从地位高的人面前走过时，要低头、含胸、弯腰、拖着脚，以小步快走的方式表示礼敬。当

下，不少人的走路姿势与之类似，看似省劲儿，却带来诸多隐患：脚掌拖着走，抬脚幅度过低，易造成关节、肌肉、足弓劳损；走路不摆臂，易失去平衡而摔倒；头部前倾使颈部血管、神经受到压迫，易诱发脑供血不足……不少女性爱背单肩包，走路时为防包带滑下，下意识地抬高一侧肩膀，久而久之可能导致“高低肩”，诱发脊柱侧弯。

**躺：**趴着睡，把腿垫高。趴着睡不符合颈椎的生理弧度，可能导致颈椎错位，压迫颈动脉，导致大脑缺氧，出现头痛、头晕。俯卧还会压迫胸腹脏器，影响呼吸，干扰睡眠。有些人睡觉时喜欢用枕头把腿脚垫高，这个姿势的确惬意，但不宜过长，否则会加重腰部负担，还会增加心脏负荷。

## 小测试预知脊柱健康

王振虎指出，一个小测试就能快速鉴定脊柱的健康水平。方法是：靠墙站立，背部紧贴墙面（如做不到，也要保证头部、两肩、臀部4个点贴墙），脚跟离墙约15厘米，如此时脖子或后腰与墙面之间的距离大于5厘米，就说明你的脊柱已偏离生理弧度，亟需改用正确姿势。最正确的姿势，则是自古就流传下来的这几个字：

**坐如钟：**头部保持端正，不要上下摆动；双肩向后拉伸，但不要使劲挺直后背，尽量放松；椅子高度以膝盖稍低于臀部、脚能平放在地面为宜；别把脚收进椅子下面，更不要跷二郎腿；盘腿坐对腰椎压力较大，应尽量避免。

**站如松：**站立时重心放在双脚，躯干挺直，让肩、背形成一条直线；头微微抬起，肩臂舒展，手不必紧贴裤子，放松即可；挺胸收腹，让腹部肌肉稍感紧张，但别过分挺胸，避免“前凸后翘”；膝盖可略微弯曲，减轻髋关节和足踝部压力；如长时间站立觉得疲劳，可适度走动，但别“稍息站”。

**行如风：**上身保持端正，下巴与地面平行，目光平视前方，不要低着头；肘关节自然弯曲，前后摆臂；右脚向前迈步时，左手同时向前摆动，身体重心前移，如此反复；脚尖应指向前方，不要向里勾或向外撇，让脚跟先着地。

**卧如弓：**侧卧是最佳的睡姿，尤以右侧卧为宜；侧卧时最好让腿部略微弯曲，并在两腿间夹个小枕头，保证脊柱和头在一条直线上；习惯仰卧者最好选择较低的枕头，以免损伤颈椎。

（张杰）

