

坐、睡、动有度 颈肩腰腿痛远离你

现代人颈肩腰腿痛的情况太常见了。你知道有些劳损通过纠正姿势是可以避免的吗？中医认为，人体生病的原因在于身体状态失衡，具体到肌骨的健康来说，各种疼痛疲劳等不适感觉，就是身体运动系统的动静失衡所致。想要达到身体平衡、肌骨健康，日常生活中坐立行的正确姿势很重要。

近日，广东省名中医、广东省第二中医院副院长许学猛教授为大家分享了坐、睡、动的“度”。

坐：通勤办公坐好三个“90度”

现代人的一天24小时中，醒着的时候“坐”所占的时间比例特别大。“坐好”是保持肌骨健康的第一要点。尤其是上班、上学一族，非常重要。

如何做好？许学猛提醒，正确坐姿要保持3个90度——

1.椅子的高度要满足膝关节自然弯曲90度。

2.坐好后躯干自然挺直，脊柱和大腿呈90度。

3.桌面高度满足前臂自然平放桌面时上肢和桌面呈90度。

根据三个90度的原则，每个人的身高条

件不同，对座椅的高度要求会有不同，所以最好个性化地选择办公学习座椅。

此外，如果办公学习需要对电脑，要调节屏幕到尽量保持平视的角度。有些上班族的办公桌有L形的拐角位。桌面布局除了电脑之外，还有很多文件材料书籍，有人会选择把电脑屏幕放置在拐角位的一侧，不在视线的正前方，这也是不建议的。

许学猛还提醒，除了办公学习的座椅需要符合个性化需求之外，家中的各种坐具也不要片面追求美观和整齐划一，要以舒适为主要原则，兼顾一家男女老少的不同需求。

睡：也要关注两个“度”

很多人觉得腰酸背痛，除了坐姿不对，还有睡姿不对。睡对了，醒来以后神清气爽；没睡对，腰酸背痛脖子痛半夜痛醒，或者睡上十几个小时依然很疲倦。许学猛说，要实现有效的休息，睡眠也要关注两个“度”。

一个是枕头的相对高度——头枕下后枕头呈现的高度，必须跟自身的生理弧度相匹配。

现在的枕头名目众多，也不乏高科技元素。但要找到适合自己的枕头，依然还是得靠反复地试。这里教大家一个“土”办法



调节枕头高度：首先选择枕头的绝对高度尽量适中，然后可以利用枕巾、大毛巾来调节枕头的高度。觉得矮了，你可以多折叠几层枕巾；高了，你就少垫一层。总之反复调节，直到感觉舒适为止。

另外，枕头其实不要成双买。一家人的个体需求不同，哪怕夫妻两人，肩宽和头颈部的生理弧度也是不一样的。建议都各自选择适合自己情况的枕头。习惯侧卧、仰卧的话，枕头的高度都应该不一样。

另一个“度”是床的相对软硬度。人们经常说床不要太软，但如果是腰椎管狭窄的病人，就要睡偏软的床垫。所以床垫的软硬度，也要以舒适为原则，根据个人需求来选择。

许学猛还分享了一个特别的养生睡姿：“倒着睡”。当你觉得特别疲倦的时候，不妨一试。将床垫的尾部抬高，采取一个抬高下肢，头部在低处的睡姿。

动：运动不足活动来补

日常生活中的“动”，包括专门的“运动”，也包括“活动”——站和走。能“动”起来，是生活质量的保证。许学猛说，为健康而进行的运动要遵循循序渐进的原则，尽可能结合个体情况，从微运动开始，并坚持下去，贯穿终身。运动形式的选择，原则上从“不负重”到“水中动”“反向运动”“逐步负重”逐步进行。

另外，如果没有时间运动，建议可以从“活动”入手加强锻炼。比如站立办公，工作运动两不误。站立办公要作为一种“功能训练”，就要讲究站姿，尽量坚持“立正”的姿势来训练，达到改善肌骨健康的效果，建议每天坚持站立办公一个小时以上。

信息仅供参考，不构成任何之建议、推荐或指引。文章版权属于原作者，若您认为此文不宜被收录供大家免费阅读，请邮件或电话通知我们，我们收到通知后，会立即将您的作品从本网站删除。

< 本文来源于网络，不代表本社立场 >

眼科医生
殷丹 Dan Yin, M.D.
 (301)770-2020
 (Mon-Sat. 急诊24HRS)
 6333 Executive Blvd, Rockville, MD
 www.washingtoneyeconsultants.com

纽约医学院 M.D.
著名的 New York Eye and Ear infirmary 住院医生
美国眼科专家文凭
Holy Cross Hospital 眼科主任医生

一流医院，一流医术，一流设备，一流医护

- 无刀激光白内障手术
- 近视、远视，和散光激光矫正及人工晶体植入
- 青光眼，视网膜疾病，眼睛发炎，干涩，眼睑疾病，角膜损伤
- 糖尿病和高血压眼底检查
- 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填料)
- 定制和验配普通/隐形眼镜

3-089

维州马州妇产科不孕科
 美国妇产科学院院士、德州理工大学医科博士，爱因斯坦大学主治医师
 曾任 Johns Hopkins University 妇产科临床副教授 3-109

颜世莲 Dianna Yan, MD **俞国贤 Steve Yu, MD, FACOG**

●每年定期妇女抹片及乳房检查
 ●孕妇产前检查、接生、无痛分娩
 ●不孕症、输卵管及精液检查；人工受孕
 ●泌尿系统、尿道膀胱感染；小便失禁
 ●子宫、膀胱下垂、脱落；治疗不用开刀
 ●宫颈肌瘤；治疗不用开刀
 ●卵巢、子宫囊肿；切除不用开刀
 ●子宫镜扎输卵管；不用开刀
 ●阴道松弛整形
 ●减除静脉曲张、蜘蛛胀；不用开刀

诊所备有最先进超声波扫描、激光，子宫镜、子宫颈癌检镜，还有最新 cryotherapy, radiofrequency 和 Leep 设备 (免开刀腹腔镜手术、妇科、泌尿、阴道盆腔整形手术)

接受各种保险 PPO 和 HMO 自费优惠

马州 301-963-0900
 8909 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877
 维州 703-876-6200
 8622 B Lee Hwy, Fairfax, VA 22031

妇女全科

罗迅妍 医师 疼痛康复科
Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation

- 福建医科大学毕业
- 纽约州立大学研究生
- 国家卫生总署 Fellow
- 国家康复医院住院医生
- 宾州大学附属医院住院医生

Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生

主治 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症，神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗

接受各种医疗保险及车祸工伤保险
 预约电话：301-987-8988 703-738-6127
 马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口
 维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030 3-032

裴万征 医师 妇产科
Richard Wanzheng Pei, MD, PhD
 703-698-9668
 starcareobgyn.com

聚有十多年临床经验

- 美国妇产科学院院士
- 乔治华盛顿大学医学院临床助理教授
- Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业
- 哥伦比亚大学生理学博士
- 北京医科大学本科及整形外科毕业

○产前检查、高危妊娠护理，无痛分娩、接生
 ○妇科年检，各种妇科疑难病症
 ○不孕症查治，人工受孕，再接通结扎后的输卵管
 ○设有最先进 3D 彩色 B 超：检查胎儿和妇科

○子宫内腺瘤切除术：根治经血过多
 ○子宫镜结扎输卵管，不须开刀
 ○松弛阴道收紧术，改善性功能
 ○痔疮切除、乳房肿物切除
 ○药物去除静脉曲张和蜘蛛痔

●微创腹腔镜手术：子宫及子宫肌瘤切除，不须开刀
 ●妇科泌尿：治疗尿失禁、及非感染性尿急和夜尿增多
 ●盆腔整形手术：修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛

Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668
 Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433 3-049

MOCH 血液，肿瘤专科门诊
 Montgomery Oncology Care and Hematology

- 美国临床肿瘤学会会员
- Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师
- 美国国立肿瘤研究院 (NCI) 与心、肺、血液研究院 (NHLBI) 血液与肿瘤专科 Fellow
- 哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师

主治 乳腺癌，肺癌，大肠癌，胃癌，肝癌，胰腺癌，头颈肿瘤，肾癌，前列腺癌，膀胱癌，宫颈癌，卵巢癌，淋巴瘤，骨髓瘤等各种癌症及各种血液病

王冬梅 医师
 DongMei Wang, M.
 预约电话 (301) 424-9723 (301) 337-8116

地址：9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850 (301) 424-9723
 位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内，Metro 及 66,40,43 号公车可达

樊薇 Wei Fan MD 内科医师

主治各种内科急慢性疾病、外科、妇科、皮肤科常见疾病，健康体检、预防接种、肿瘤普查、妇科年检。

具有多年临床经验，认真负责，耐心周到，个体化精细诊疗。

●美国内科学会专科文凭
 ●美国内科学会会员
 ●Shady Grove Hospital 主治医师
 ●Hackensack UMC Mountainside Hospital 内科住院医师

接受各种保险及自费，全面接受新病人

预约电话：240-690-4114 或 301-299-3039
 地址：2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850 3-115

精神心理专科

郑三君 医师 ★美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
 ★哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
 ★天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师

Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.
 Board Certified Psychiatrist

主治 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧恶梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法，最安全、有效、先进药物疗法。

公民入籍英文免试证明 司法协助 3-022

Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费
 Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com
 18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)