

一天上班下来,有没有常常觉得颈部酸痛,脖子忽然不能转?一直用鼠标,手腕会僵直无力?长时间对着电脑,眼睛干涩发红?腰部生理曲度改变,椎间盘突出……

九大办公室疼痛你中了几个?

细数九大办公室疼痛

1、颈椎痛

对着电脑,颈部长时间不活动,会使颈椎生理曲度改变,感觉颈部酸痛,脖子扭转困难,更易发展成为颈椎病。

建议:把电脑电视屏的位置抬高几公分,或者给电脑显示屏垫几本厚书,这样就把以前的低头动作改为抬头,从源头上预防颈椎病的发生。另外,操作电脑时,腰部挺直。

2、手腕痛

数据显示,每百人中,就有5-10人患腕管综合征,多为长时间用电脑的人。使用鼠标会导致肌腱处于高张力状态,造成韧带增生,出现双手刺痛、麻痹、无力等症状。

建议:用鼠标时,手臂不要悬空,选择弧度大、接触面较宽的鼠标;鼠标的高度最好低于坐着时的肘部高度。连续使用鼠标1小时,最好休息15分钟。

3、眼睛痛

由于光线、视角和屏幕设置等原因,35%的电脑使用者都有研究干涩、发红肿痛、有灼伤感、视力模糊等类似症状。

建议:使用电脑时,应将屏幕放在至少60厘米远。每20-30分钟,眼睛望向远处,放松一下。抽空做交替望

远望近的锻炼。增加户外活动的时

间,或者进行如乒乓球、羽毛球等运动,这才是对眼睛最好的放松。

4、手指痛

手指关节表面覆盖有厚度为1-2毫米的软骨组织,指尖长时间用力可能造成受力区域软骨磨损,甚至出现局部骨刺。

建议:有的人喜欢用触屏手机玩游戏,但每十几分钟,最好就停下来,活动手指手腕,若出现轻度不适,及时热敷。用触屏手机要注意适度,在使用手机的时候,要双手交替使用,防止单手指过度劳累。

5、腰痛

长时间伏案,腰部缺乏足够支撑,上半身的重量全压到腰椎上,容易导致正常生理曲度改变,让椎间盘所受重力不断增大,诱发椎间盘突出。

建议:在办公室最好是选择高背、有弧度的办公椅;在座椅上面放一个中间突出、有一定硬度的弧形靠垫,保持头和腰椎的重心连线垂直于地面。适当参加体育锻炼。

6、肩痛

在办公室长期保持端坐姿势,肩部肌肉处于紧张状态,易压迫血管,从

而导致血液供给不足,引发疼痛。

建议:两肩耸起后,停1秒钟,再将两肩用力下沉。这种简单的耸肩活动,可起到促使肩颈部血流畅通、舒筋活血作用。

7、腿痛

坐得过久,下肢缺少活动,腿部肌肉的张力和收缩力就会下降,静脉血液回流不畅。久而久之,容易患下肢静脉曲张,引发酸胀、麻、疼。

建议:每半小时就要在办公室里走一走,也可以在座位上做一些简单的锻炼。

8、头痛

在封闭的写字楼里,整日埋头于文件堆中,紧张、焦虑、压力和疲倦往往容易引发头痛。

建议:眼睛过于专注于某物太久,也会引起头痛,这时你需要的是让眼睛好好休息一下,也可有效预防头痛。

9、屁股痛

很多人都会出现屁股痛的情况,这是由于正常人体的脊柱、腰部是向前凸出的,而骶骨则向后凸,从而形成一个正常的生理弯曲。

建议:每工作一小时,就应走动一下,经常去户外活动。

办公室微运动省时又解乏

工作忙,出差什么的,就忘了健身了。人应当尽量不要让这种情况发生。其实20分钟就可以充分调动全身的肌肉。

有的白领又觉得工作忙,没有时间运动。下面就推荐一些办公室“微运动”,省时有效。

超级有效的解乏方法——延展你的身体

双手背在后面,两手抓紧,头向后仰,同时双手努力向后,做出小飞燕的动作。这个动作不但有健身的效果,还能运动你的双肩,解除困乏!

利用自己的自力来锻炼

地球引力无处不在,可以用来健身。自身的重量带来的阻力,能随时随地进行肌肉锻炼。比如,俯卧撑、门框当单杠做拉伸、工作间多走动等都是很好的锻炼方式。

促进脑部血液循环的几种非常简单的方法

头部和肩部运动,不仅有助于消除疲劳,促进头部血液循环,保持健美姿态,而且还是防止颈椎病的有效手段。头侧屈、头俯仰、头绕环、肩耸动这样连续5次为一组,一天最好每一个半小时一次。

这些都是相对静态的运动和健身,这样的方式简单、可操作性强。简简单单就能得到更多的精力和更健康的身体,何乐而不为呢!

经常走动

美国梅奥诊所研究发现,身体对同一坐姿的可承受时限为20分钟,之后就会产生不适感。建议每隔15分钟,站立、拉伸或走动一下,至少30秒应改变一次坐姿。

经常远眺和眨眼。

为了防止眼睛干涩和疲劳,眼睛焦距应经常变换,眺望远处或经常眨眼,都有助于保持眼睛湿润。



细数我们身上的7个“止疼开关”

头痛开关——揪揉眉间。南京市中西医结合医院推拿科副主任中医师戴奇斌说,两眉间有个“印堂穴”,按摩这个位置有助于缓解头痛、鼻部不适等症状。

背痛开关——搓揉后腰。背痛时,用双手搓揉后腰,腰酸背痛的症状会有立竿见影的改善。腰部是中医所指的“带脉”所行之处,特别是脊椎两旁,是肾脏所在位置。肾喜温恶寒,经常按摩能有助于缓解腰酸背痛。

牙痛开关——按虎口或下关穴。“牙痛不是病,疼起来要人命!”牙痛总会让人坐卧不安,此时不妨试试身体两个止牙痛的穴位。一个在“虎口”附近,即拇指、食指合拢时肌肉的最高处。揉压虎口时,应朝小指方向

用力,这样才能更好地发挥疗效。另一个在耳朵前方,颧骨与下颌之间的凹陷处,即下关穴。

肩痛开关——提揉“肩峰”。很多人经常帮父母揉肩,但是很少有人知道揉肩止痛的标准动作是什么。戴奇斌介绍说,揉肩除了能舒活肩部气血,还能按压“肩井穴”,即乳头正上方与肩线交接、肩部最高处,有助于缓解肩膀酸痛、头重脚轻、眼睛疲劳、耳鸣、落枕等症状。

心痛开关——点按手腕。手腕横纹往上约三指宽处,即为心痛开关,此处也是中医所指的内关穴。若突发心绞痛,除了含服硝酸甘油外,还可以点按此处5分钟,能够活血通络,起到止痛的作用。需要提醒的是,此法仅

作辅助治疗以及急救使用,为了以防万一,发病时务必及时就诊。

痛经开关——揉捻脚背。痛经开关在脚背上,大脚趾和二脚趾之间的缝隙向上1.5厘米凹陷处。具体按摩方法如下:用左手拇指指腹揉捻右脚,以有酸胀感为宜,1分钟后再用右手拇指指腹揉捻左脚即可。(本刊综合)

