

Y19

標題：良好的坐姿與健康的人生

起心動念：

因為時代的進步，我們常常在電腦桌前工作，一連就是好幾個小時，「特別是不
良姿勢的久坐，會提高身體患腰腿痛、關節炎、血栓、腰椎間盤突出、脊柱變形、
頸椎骨刺、身體缺氧、前列腺問題和直腸癌等疾病的風險。」(維基百科, 2014)
十月初，我因為長期姿勢不良和搬重物時施力不當導致椎間盤凸出，壓到坐骨神
經導致屁股酸痛，痛到難已入睡，激烈運動都不能做，使用電腦時，坐不到 10
分鐘就痛到坐不住，那時候常常躺在床上休息，做復健就要三個月的療程，不僅
浪費時間和金錢更重要是自己的健康，預防勝於治療，希望大家能養成良好姿勢
的習慣。

本文：

根據調查約有 50%的人可以大部分時間保持良好的坐姿，不良的坐姿影響的是全
身的健康(江忠豪, 2011)。坐久會使心臟跳得比較慢，姿勢不良會讓血液循環不
好，進而影響新陳代謝，再來是我們的淋巴循環系統，「淋巴的主要功能是通過
組織液的滲透和循環能排出對身體的有害物質」，主要是藉由肌肉的活動來促進
循環，長時間維持同一個姿勢，淋巴系統將無法有效作用，而不良的坐姿會使淋
巴管阻塞(維基百科, 2014)。彎腰駝背的姿勢會使得胸腹腔受到壓迫，空間減少，
影響呼吸和消化系統，也會使得脊椎受到較大的壓力，可能造成椎間盤突出、脊
柱變形和骨刺等，經實測可發現椎間盤在坐著的情況下比站著多承受 50%的力
量，何況是不良的坐姿(洪毓琪, 2015; 維基百科, 2014)。

維持良好的坐姿要先挑選適合的椅子，硬度適中，為了讓雙腳分擔身體的重量，
椅子高度要能讓腳掌平貼於地，膝蓋關節部分約略大於 90 度，可讓雙腿血液流
通，髖關節處 135 度為最適當的姿勢，需有配套的桌子，一般的椅子約取 100~110
度就可行，屁股需把椅子坐滿，因人的脊椎呈現 S 型，頸部和腰部稍向前凸，背
部和尾椎部分稍向後凸，坐著時腰部稍向前凸，背部放個墊子來減輕壓力，肩膀

放鬆，下巴稍向後縮可確保頸部打直，以上為良好的坐姿(江忠豪, 2011; 洪毓琪, 2015; 維基百科, 2014, 2015)。

不良的站姿也會影響到身體健康，特別是一些需要久站的服務業，正確的站姿為兩腳掌平貼於地，距離約與骨盆同寬，體重平均落於腳上，小腿和大腿保持輕鬆直立，胸部稍向前挺，腰部打直，下巴稍向後縮可讓頸部保持直立，眼睛直視前方，簡單的自我檢測方法就是將兩腳根貼於牆壁，臀部、肩膀和頭部也會與牆壁接觸，長時間工作可以放置一個小凳子，單腳踩著的方式左右互換，可紓緩背部壓力(iFit 物理治療師, 2015; 行政院勞委會勞工安全衛生研究所, 2014; 康復醫學網, 2015)。

一天 24 小時約有 8 小時在睡眠，也是最放鬆的時候，姿勢不對，可能會輾轉難眠影響睡眠品質。睡姿大致上分為三種，仰睡、側睡和趴睡，其中仰睡和側睡為較適當的睡姿(盛竹玲, 2008; 圖解健康, 2012)。人的脊椎呈現 S 型，睡覺也最好維持這個自然曲線，仰睡時，枕頭需挑選高度稍高，能讓頸椎保持自然彎度為佳，背部腰部放鬆，膝蓋下方放置一個枕頭，能讓下背部放鬆且讓腰椎稍為有點彎度，側睡時，上半身保持肩腰臀一直線，膝蓋稍微彎曲，兩膝之間可夾個枕頭，能使骨盆不歪斜和腰背部肌肉放鬆，側睡也能改善打鼾的症狀，方向以右側睡為佳，可避免壓迫心臟等器官，趴睡為較不適當的姿勢，會壓迫到胸腔胃部等器官，因為頭需扭轉到右邊或左邊，可能導致頸部肌肉無法放鬆和落枕(周舒涵, 2015; 昔日太陽, 2010; 盛竹玲, 2008; 圖解健康, 2012; 維基百科, 2015)。午休時間趴在桌上睡覺小歇一會，姿勢不良可能會使手臂血液循環不好，壓迫到眼睛、腸胃等器官，會造成不良的影響，如果沒有床睡，比較好的方式是找到一個有靠背的椅子，最好還有能支撐頸部的功能，或者找個高一些的枕頭趴著睡，避免背部、腰部過度彎曲才不會壓迫到肌肉、脊椎和器官，枕頭放置時已不壓到手臂為佳(徐惠琬, 2014)。

Y19

時代的進步帶動手機的進化，現在的手機除了用來接聽，還能視訊、玩遊戲、收發郵件等方便的功能，也讓我們使用手機的時間變長，看手機姿勢不良可能會影響到頸椎和附近肌肉的傷害。手的姿勢分為三種，第一種為單手拿手機，手臂貼於身體，這樣可較省力，第二種為雙手拿手機，一樣雙臂貼於身體，第三種為單臂貼於身體，另一隻手支撐手肘分擔力量，手機放置的位置約為眼睛的前下方，看手機時以頸部不彎曲為佳(黃惠姍, 2015)。

結論：

姿勢對健康的影響很大，所以不管是站著、坐著或是躺著都有比較正確的姿勢，尤其是現在這個時代，很多工作都需要使用電腦，一天坐在椅子上工作超過4小時可能也稀鬆平常，坐姿正確也變得重要，等到身體出現病痛在去治療、復健可能都要花費很多時間和金錢，也不見得能痊癒。即使是正確的坐姿也不能做太久，約40分鐘左右就要起來動一動，稍為伸展一下。睡覺能消除我們一天所累積的疲勞，如果睡不好，隔天可能精神就很差，睡的姿勢就相當重要，睡姿不良可能會輾轉難眠難以入睡，所以要選擇一個比較良好的姿勢，像是仰睡和側睡都不錯，好的睡姿前題下要能先睡著，否則睡姿再好無法入睡也就英雄無用武之地。使用手機也是需要良好的姿勢，降低手臂和肩頸的負擔，也可以避免頸椎受傷。每次去復健中心人都很多，做頸椎牽引和腰椎牽引的人越來越多，多半是坐姿不良或是長時間用不良姿勢使用手機，年齡層也有年輕的趨勢，對醫療負擔也非常大，預防勝於治療，良好的姿勢與習慣可以擁有健康的人生。

參考文獻：

iFit 物理治療師. (2015). 痠痛掰掰～正確站姿就靠「牆壁」告訴你！. Retrieved from <http://www.i-fit.com.tw/context/1423.html>

江忠豪. (2011). 淺談適當坐姿. Retrieved from http://www.tyvh.gov.tw/code_upload/HealthInfo/file1_782_5341122.pdf

Y19

行政院勞委會勞工安全衛生研究所. (2014). 站姿從業人員健康保護手冊—批發

零售及百貨業. Retrieved from <http://www.ilosh.gov.tw/w>

周舒涵. (2015). 一夜好眠！抱枕+2種睡姿，就能改善腰痛、打呼. Retrieved

from <http://www.everydayhealth.com.tw/article/9991>

昔日太陽. (2010). 加多個枕頭 睡姿更正確. Retrieved from

http://the-sun.on.cc/cnt/lifestyle/20100317/00484_003.html

洪毓琪. (2015). 坐得正不腰痛！3原則教正確坐. Retrieved from

<https://tw.news.yahoo.com/%E5%9D%90%E5%BE%97%E6%AD%A3%E4%B8%8D%E8%85%B0%E7%97%9B-3%E5%8E%9F%E5%89%87%E6%95%99%E6%AD%A3%E7%A2%BA%E5%9D%90-053609563.html>

徐惠琬. (2014). 午休趴著睡，小心中風！. Retrieved from

<http://health.businessweekly.com.tw/AArticle.aspx?id=ARTL000008036>

康復醫學網. (2015). 腰痛患者的正確站姿、坐姿和睡姿：糾正姿勢，遠離腰痛！

Retrieved from <http://toutiao.com/a4147930121/>

盛竹玲. (2008). 睡姿不良，小心腰痠背痛. Retrieved from

<http://www.ttv.com.tw/lohas/green20358.htm>

黃惠姍. (2015). 滑手機滑出頸椎病！復健師教3正確姿勢. Retrieved from

<https://www.top1health.com/Article/141/28547>

圖解健康. (2012). 換個睡姿，幫你更健康. Retrieved from

<http://www.commonhealth.com.tw/blog/blogTopic.action?nid=246>

維基百科. (2014). 坐姿與健康. Retrieved from

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%9D%90%E5%A7%BF%E8%88%87%E5%81%A5%E5%BA%B7>

維基百科. (2015). 脊椎. Retrieved from

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%84%8A%E6%A4%8E>