颈腰椎问题成当代上班族“通病”

做到这几点，打赢“老腰保卫战”

本报记者 高玲玲

今年4月25日至5月1日是第22个全国《职业病防治法》宣传周，除了公认的职业病外，还有一些疾病虽然未被正式纳入职业病范畴，但与打工人的健康高度关联。多项调查报告中发现，颈腰椎病已日益成为普遍困扰职业人群的一个健康问题。

缺乏运动是病因之一

椅子上加一个护腰垫，脖子上套着颈托，这是不少人的办公室必备“神器”。27岁的陆女士每天久坐，脖子上就必套一个颈托，在她的“安利”下，不少同事也动了心。“现在只是颈椎有点错位，但腰还是好的。”她好笑又心酸地说道。而小张除了肩颈痛外，腰也成了“痛点”，他告诉记者，“缓解腰颈酸痛的工具有很多，但隔三差五还是要贴膏药。”

浙江大学医学院附属第二医院骨科副主任医师李浩表示，近几年，容易罹患颈腰腿痛、肩周疾病职业人群范围和人数都在扩大。“以往，这些只有重体力劳动者才容易出现的症状，随着生活节奏的加快和生活方式的改变，很多脑力劳动者也遭受到了同样的困扰。”其中，比例较大的是久坐或是长时间低头伏案的上班族，“因为姿势不正确、长时间不活动，颈椎、腰椎、肩关节受到压迫，时间久了容易造成损伤。如教师、IT从业者，包括医生自己都容易罹患此类疾病。”

其中，体重过重和缺乏锻炼人群是重点。“脊柱关节是承担人体重量和保持身体稳定的器官，其中颈椎和腰椎在承重和‘维稳’的基础上，还是承载活动的器官。”李浩说，“长期缺乏锻炼也是腰痛的高危因素。因为健康和坚强的肌肉，是保护骨骼、关节、韧带的最重要结构，肌肉分担了荷载和稳定的工作，脊柱关节的‘工作’才能轻松一些。”

坚持适量锻炼可缓解

李浩介绍，对于脊柱关节类退变及劳损性疾病，缓解和预防疾病进展的基本原则是，症状急性期需要充分休息，适当给予药物和物理治疗。缓解期应加强肌肉软组织功能锻炼，重点是患病部位周边肌肉的锻炼，以分担负荷，保护关节。

除了保持运动外，还要保持正确的生活和工作习惯。“对于久坐的上班族来说，首先要保持正确的坐姿，确保背部挺直，使眼睛尽量与电脑屏幕的顶部保持水平，并且每工作45分钟左右起身活动5到10分钟，做做拉伸或散散步，促进血液循环，缓解肌肉紧张。”李浩说。

>>>链接

以腰痛为例，李浩建议可以尝试以下几种较易做到的锻炼方法：

一是“小燕飞”。具体做法是趴在床上，胸腹部接触床面，头部和四肢绷直向上翘，坚持5—10秒钟，反复操作。每次5—15分钟，这一方法适合体力较好的中青年人群，睡前和早起各做一组。

二是“平板支撑”。主要锻炼核心肌群，也包括腰背部的脊柱稳定肌。不过也要量力而行，循序渐进，关键是要保持锻炼习惯。

三是“五点支撑”。躺在床上，屈肘屈膝，以头枕部、双肘、双足着床，将腰臀部抬离床面悬空。

9个经典爆发力训练方法

本报综合报道

爆发力是许多体育运动和活动中必不可少的元素，它涉及到迅速、强有力地产生力量和速度。无论是一名运动员，还是想增强身体爆发力的个人，以下是10个经典的爆发力训练方法，可帮助您在比赛中脱颖而出，或者在日常生活中更有活力。

借助体重锻炼

使用自身体重进行锻炼是提高爆发力的良好方式。俯卧撑、引体向上、深蹲和跳跃俯卧撑等练习可以帮助建立核心肌肉群，提高力量和速度。

借助杠铃和哑铃训练

使用杠铃和哑铃进行重量训练是增加爆发力的常见方法。练习像硬拉、抓举和推举等动作可以增强肌肉力量和爆发力。

体能训练

进行高强度间歇训练，如蛙跳、冲刺和蹲跳，可以帮助提高爆发力和心肺耐力。

锻炼核心肌群

强化核心肌群，包括腹肌、腰部和臀部，可以提高身体的稳定性和爆发力。平板支撑、俯卧撑和桥式运动都有助于锻炼核心。

增加柔韧性

柔韧性对于爆发力至关重要。进行瑜伽、伸展运动和深屈伸练习，以提高关节灵活性和肌肉弹性。

跳绳

跳绳是提高爆发力和协调性的较佳方式。通过跳绳，可以增加腿部肌肉力量和心肺耐力。

功能性训练

进行功能性训练，模拟运动中的动作，如快速侧移、纵跳和旋转动作，可以帮助提高运动时的爆发力。

借助爆发性动作

进行高强度、爆发性的动作，如拳击、搏击操和跳跃，可以提高爆发力和速度。

高强度间歇训练

高强度间歇训练（HIIT）结合了高强度爆发性运动和短暂休息，可在较短时间内提高爆发力和心肺耐力。