

Source: Shin Min Daily News, Page 8
Date: 10 April 2024

活得好
天天健康

文 / 庄秀慧

大家都应该知道，长期姿势不良可能引致肌肉疼痛。《活得好》请国立大学医学组织、国立大学脊椎中心及国大医院骨科外科部门高级顾问医生纳雷斯·库玛（Naresh Kumar）副教授，解析长期不良姿势对健康所造成的伤害，以及如何保护脊椎。


医生解析 不良姿势危害健康

纳雷斯副教授说，当一个人姿势不良，肌肉就得更努力地帮助人体取得平衡，这样可引致肌肉疲劳，或会造成颈部或背痛疼痛。

随着时间一久，若没纠正不良姿势，甚至让不良姿势变成了习惯，就可引致脊椎变形，如造成驼背。这可影响个人无法长时间站立或有效地工作。

医生继续说，长期保持不良姿势、脊柱退化、患有骨质疏松性骨折的老年人一般容易驼背；驼背可影响日常生活。

医生表示，定期运动对脊椎有益，若健康允许，建议定期进行核心肌肉强化运动，如平板支撑（planks）、桥式运动（bridges）等。这些运动通常包含在太极、瑜伽或普拉提内。此外，也建议配合适当营养均衡的饮食，以维持骨密度。



◀长期的不良姿势，可引致脊椎变形。图为骨骼模型。（档案照）