

久坐招致百病
运动换取健康



Jiuzuo Zu Jianyi Jianshen Fa

久坐族简易健身法

●杜宣新 编著



金盾出版社

久坐族简易健身法

杜宣新 编著



金盾出版社

— 内 容 提 要 —

这是一本专门为日常工作、学习、生活中众多久坐不动者而编写的大众保健书。书中针对久坐不动对人体健康造成的各种危害,简明而又具体地讲授了数十种简便易学、行之有效的健身防病方法。本书科学实用,通俗易懂,适合社会各界人士阅读使用。

图书在版编目(CIP)数据

久坐族简易健身法/杜宣新编著. —北京:金盾出版社,2009.3
ISBN 978-7-5082-5519-4

I. 久… II. 杜… III. 保健操—基本知识 IV. G831

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 012109 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京华正印刷有限公司

装订:北京华正印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:4.5 字数:58千字

2009年3月第1版第1次印刷

印数:1~10 000 册 定价:9.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言

只要你仔细观察一下,可能就会发现,我们人类简直就是一个坐着的生物类群。由于人类大脑发达到超越了其他任何一种生物,发明了那么多的自然界不存在的事物,于是我们就有条件坐着从事各项脑力劳动乃至不少体力劳动,坐着享受各种文化生活,甚至连一些游乐活动也是坐着进行。于是乎,生活就成了从这张椅子换到下一张椅子的运动。

曾有人对现代社会做过这样的统计,一个人 24 小时通常是这样度过的:8~10 个小时坐在电脑前,2 个小时坐在沙发上看电视,3 个小时坐在各种交际场合觥筹交错……一天下来,大部分时间都在坐着。的确如此,就以当今中国为例,随着科技的不断进步和广大群众生活水平的明显提高,电视、电脑、小汽车等现代化产品日益普及,人们的工作条件和生活条件大为改善。在不少大中城市,许多人一出门就坐车,一进办公室就坐椅子,一上楼就坐电梯,一到家就坐沙发,几乎一天到晚都久坐不动,

身体活动很少。这是一个当今普遍存在而不容忽视的大问题。

长时间久坐，很多人下半身就越坐越宽，特别是臀部和腹部。因为不运动，不但会使身材走样，而且一旦脂肪囤积过多，就很容易造成心脑血管方面的疾病，患上高血压、动脉硬化等。此外，缺乏阳光与运动，人看起来肤色会比较苍白，缺少活力，还会腰酸背疼。

另外，久坐还会让胃肠蠕动减慢，增加胃肠负荷，导致胃及十二指肠溃疡等。医学专家认为，久坐的人易患结肠癌。对于女性来说，还容易患痛经、内分泌失调等妇科病症。

中医认为，脾主肌肉、四肢，久坐则脾气不健，水谷精微难以运化传输，反使肌肉松弛，肌纤维萎缩，四肢倦怠，机体软弱无力，食欲减退，步履艰难。久坐不动，气机运行和血液流通受阻，易患慢性消化道疾病，以及腰肌劳损、痔疮、冠心病等。特别是姿势不当，还易引发驼背和骨质增生。

久坐对健康的危害是多方面的，然而，最大的危害是容易使脊柱骨异常变形。而一旦脊柱歪斜，不仅姿势变得不好看，而且肌肉平衡紊乱、压迫内脏。长此以往，内脏功能逐渐下降，人体的自然治愈力也因此下降。大量研究表明，70%的疾病是由于坐得太久，缺乏运动所致。如现代人常见的高血脂、高血压、高血糖等病症均与久坐有关。

世界卫生组织有关数据指出：全球每年约有 200 万

人因久坐致病而死亡。预计到 2020 年,全球将有 70% 的疾病是由于坐得太久、缺乏运动所致。久坐首先导致了颈椎病的发病率提高,同时,久坐使人缺乏阳光照射,身体缺乏促进钙转移的维生素 D,血液中的钙无法进入骨头。人的心血管系统和中枢神经系统也会因久坐而受到影响。

国外一权威杂志称:未来 10 年,全球将有 3.88 亿人死于因不良生活方式引发的慢性病,其中久坐更被世界卫生组织(WHO)看作十大致死致疾杀手之一。

这本《久坐族简易健身法》,按照“久坐伤身危害多,病从坐起从坐防”的保健思路分为三部分。第一部分,坐姿与健康。指出各种不良的姿势,都会使脊柱偏离正常位置,而脊柱姿势的合理与否,与健康密切相关。与脊柱相关的锻炼则是久坐族健身的最佳选择。第二部分,久坐的危害。久坐不动会惹病上身,是威胁健康的隐形杀手。第三部分,久坐族简易健身法。也是本书的重点部分,为久坐不动者传授各种简单易学、行之有效的健身方法。

本书内容新颖,科学实用,只要大家肯按书中介绍的方法去做,必然会提高自身免疫力,增强自愈力,充分享受健康快乐的人生。相信此书的出版,定会为久坐族身心健康带来福音。

作 者

目 录

第一部分 坐姿与健康

姿势与健康.....	(2)
身姿不正影响健康.....	(3)
适坐养肉与久坐伤肉.....	(5)
坐立走卧讲规矩.....	(6)
坐姿与背痛.....	(7)
自测脊椎健康状况.....	(7)
脊椎不健康的 15 种表现	(9)
正确的坐姿	(11)
怎样养成良好的坐姿	(14)
白领坐姿有讲究	(16)
长短腿者尽量少坐	(18)

第二部分 久坐的危害

久坐和吸烟同样危险	(21)
久坐伤身害处多	(22)



久坐易得颈椎病	(24)
久坐腰肌易劳损	(25)
久坐易不孕	(26)
久坐易患坐骨结节滑囊炎	(26)
久坐不动易生癌	(28)
久坐有碍白领健康	(29)
久坐的男人“问题多”	(30)
久坐娱乐的四大危害	(32)
久玩电脑当心血栓	(33)

第三部分 久坐族自我保健法

自我健颈法	(36)
头写米字练颈椎	(37)
练瑜伽治颈椎	(38)
按摩穴位调颈椎	(39)
颈部肌肉锻炼法	(40)
拍打头颈法	(41)
颈椎全天保养法	(41)
背部运动松颈背	(44)
简单动作背不痛	(46)
舒展筋骨宜扩背	(47)
防治腰痛的简易操	(49)
强健腰椎的脊柱操	(50)



弯腰拉脊法	(51)
防治驼背操	(52)
练提臀助消化	(53)
改善便秘的转腰功	(54)
摇摆运动疗诸痛	(55)
保养脊柱的小方法	(56)
运动有效防痔法	(57)
预防痔疮小窍门	(59)
痔疮康复操	(60)
自调阳痿脊柱操	(61)
学会为前列腺减压	(62)
正确的坐姿保护前列腺	(63)
保养前列腺的方法	(64)
自调前列腺康复操	(65)
自我预防静脉曲张	(67)
防骨质疏松的跳跃运动	(68)
老年自疗预椎病的五个动作	(69)
老年人背部保健的五个动作	(71)
防治腰痛按摩法	(72)
缓解腰背痛的团滚法	(74)
强健腰腿锻炼法	(75)
老人多练伸展操	(77)
老人提肛助健康	(78)
坐看电视巧养生	(80)

不乘电梯爬楼梯	(81)
爬行防治脊柱病	(83)
越老越要挺胸膛	(84)
有车族护腰法	(85)
有车族腿部锻炼法	(86)
电脑族健身操	(88)
办公桌前健身操	(90)
椅上运动七法	(93)
眼球保健法	(94)
男士的腹部体操	(95)
卧室保健操	(96)
白领女性健美操	(98)
女性颈部保健操	(100)
增加子宫元气的体操	(102)

附录

办公室健身动作 24 法	(105)
脊柱与人体组织、腺体和器官联系表	(124)
人体疾病与脊柱错位关系表	(125)
脊柱颈段活动范围图	(127)
脊柱腰段活动范围图	(127)





第一部分 坐姿与健康

不良的姿势，如低头垂肩地坐在椅子上，俯身趴在书桌上，都会使脊柱偏离正常位置，脊柱姿势的合理与否，与健康密切相关。



姿势与健康

古人曰：“站如松，坐如钟，行如风，卧如弓。”形象地阐述了日常生活中的四种基本姿势。站如松：站立时，把身体的重心平均地放在两脚上，躯干挺直，抬头平视，两肩舒展，腹部略收，有如挺拔的劲松，有助于胸腔容积的广大，利于呼吸和血液循环。坐如钟：坐着看书写字，都要挺直腰干，前胸距离桌边一拳；而肩平展，两肘对称，头微前倾，两眼距离书本一尺，两腿伸展，稍微弯曲，使大腿和躯干与小腿之间保持近似直角，使身体的重心落在骨盆上，虽久坐而不疲劳。行如风：走路时身体略向前倾，起步时肌肉轻松收缩，换步时肌肉微微放松，给人以矫健如飞的感觉。卧如弓：良好的睡姿应该是右侧卧位而双腿弯曲，这样不致压迫心脏，还可帮助胃中食物向十二指肠输送。所以，从小养成良好的姿势，对健康十分有益。

一提近视眼，人们就认为是灯光不足、看书太近造成的。实际上并不完全如此。造成近视的原因是多方面的。大量研究表明姿势不正也会造成近视。驼背能使颈部向胸部锁骨靠近，压迫颈部血管，从而使头部特别是



眼睛得不到充分的血液供应，使抵抗力本来就很脆弱的眼轴延长，水晶体膨胀，最后造成近视和假性近视。

头部血液循环不畅，易引起肥厚性鼻炎等病，这对引起近视也有一定影响。所以，保护眼睛，除了要注意用眼卫生外，还要保持良好的身姿。

身姿不正影响健康

身姿不正，主要是指身体的一边总处于紧张状态，或长时间受力。比如，不正确的姿势，总是习惯用一侧的胳膊等等。只要身体的某一个地方有歪斜的症状，就会阻碍血液和淋巴的流动，由此而带来的结果就是给体形、皮肤带来不好的影响。

你有身姿不正的问题吗？

经常用一侧的牙齿咀嚼食物。

鞋子不合脚，走路时脚痛。

总用一个肩膀背书包。

站立的时候，总把重心放在同一只脚上。

有驼背的现象。

总是弓着背伏案工作。

写字的时候过于用力。



放松的时候，喜欢分开膝盖坐着。

电脑的位置不正，使用时总要歪着身子。

托腮的时候总用固定的一只手。

有一只鞋底总是磨得很厉害。

晚饭后总是歪在沙发上看电视。

身姿不正有哪些危害？

局部肥胖：如果膝关节和胯关节有歪斜症状，与此相连的肌肉也会发生歪斜，肌肉中的血液循环不畅，就容易沉积废物，活动不便的腿部就会囤积脂肪。腿部的肥胖通常都是由这个原因引起的。

皮肤粗糙：肌肤也是人体的排泄器官之一。身姿不正引起的血流不畅，会令肌肤的毛细血管接收不到营养，新陈代谢产生的废物就会囤积在体内，肌肤会变得粗糙。

引起黑眼圈：由于身体的歪斜，头骨也会渐渐错位。这样一来，有一边的眼睛就会变小，还会引起黑眼圈。肤色晦暗也是由于血液循环不畅引起的。

便秘：便秘是内脏功能低下造成代谢阻塞，不能顺利排便的现象。由于身姿不正，脊椎骨周围的肌肉就会压迫内脏，造成脏器下垂，不能正常发挥本来的功能。

肩膀酸痛：肩膀酸痛的一个重要原因，就是脊椎歪斜造成肩胛骨肌肉的厚度和长度都有所差异，破坏了身



体的平衡。

情绪低落：身姿不正，不仅会造成血液和淋巴循环不畅，还会阻碍神经系统的信号传递，导致精力不集中，注意力下降，情绪低落等症状。

适坐养肉与久坐伤肉

适当地静坐休息，有利于肢体皮肉丰满健美。因为静坐休息时，由于机体各功能活动减慢减弱，机体对于气血津液等营养物质的消耗量和需要量均减少，多余的营养物质得以滋养肢体皮肤肌肉等组织。如从事强体力劳动的农民，秋收秋种后农活相对减少，有条件有时间静坐休息，体重就会增加起来。这就是“适坐养肉”的结果。然而，久坐又可以伤肉。因为久坐可使肢体皮肉萎缩消瘦，甚至可使肢体皮肉肿胀浮肿。主要因为脾不健运水谷食物，胃纳欠佳，饮食减少，从而气血生化不足，致人体皮肉失于滋养之故。因此，要自我调节“坐”与“走”的关系，以使自身胖瘦适宜，达到自我防病之目的。



坐立走卧讲规矩

首先，日常坐、立、走、卧时都应保持良好姿势。要“站如松，坐如钟”，站的时候躯干要挺直，肩臂要舒展。坐的时候腰部要挺直，身体重心要落在骨盆上。长期坐办公室的人经常变换一下体位，防止因长期固定姿势而引起的关节强直，韧带硬化、凝固、劳损等退行性病变。睡姿良好对脊柱的保健十分重要。一个成年人，每天睡眠6~9小时，即每天有 $1/4 \sim 1/3$ 的时间是在睡眠（枕头上）中度过的，所以枕头一定要适合颈部的生理要求，以保持睡眠时的健康姿势。睡眠应将头放于枕头中央，以仰卧为主，侧卧为辅，要左右交替，侧卧时左右膝关节微屈对置。俯卧、半俯卧、半仰卧或上、下段身体扭转而睡，都属不良睡姿，应及时纠正。

其次，要保持运动，尤其是常坐办公室的白领，一定要抽出时间活动脊柱，促进血液循环。散步也是很好的保养活动，可以舒展放松脊柱。游泳也很好，在水中脊柱和身体各部分关节不再承受身体重力的压迫，同时还能锻炼腰背肌，加强对脊椎的保护。



坐姿与背痛

坐办公室者不知有没有这样的感觉，不管你是在伏案工作、还是驾车，背痛都会在毫无察觉的情况下，对你发起突然袭击，所以必须防患于未然，及早预防。要时时处处注意保持良好的坐姿。

当脊柱处于自然直立的位置时它是最健康的。不良的姿势，如低头垂肩地坐在椅子上，俯身趴在书桌上，都会使脊柱偏离正常位置，将过多的压力压在背部肌肉上。所以，当你坐立时应尽量保持良好的姿势。

另一种帮助保持良好姿势的方法就是坐时将一个小枕头或者靠垫放在背下部，这可以为背下部提供支撑，减轻对肌肉的过多压力。尤其是坐在沙发上看电视或长距离开车时，记着给自己买个腰枕，并经常变换靠背的倾斜度。

自测脊椎健康状况

专家认为，脊椎健康有问题的人可以通过脊椎受伤

