



## 向『低頭族』說不

—— 職業治療師 江依華 女士 ——



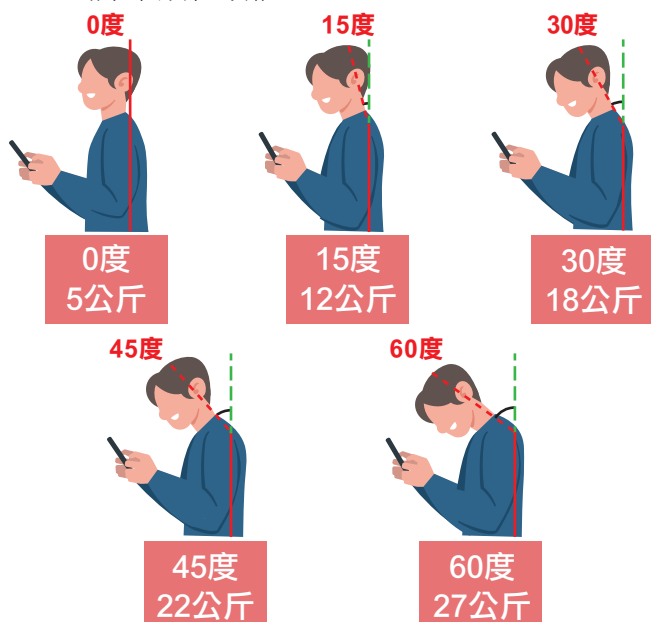
### 什麼是『低頭族』？

都市人多使用電腦及智能手機等電子設備，與時並進的長者也不例外。加上受疫情影響，有不少原本以面對面形式進行的活動，例如長者中心舉辦的講座、訓練、興趣班等，轉為以網上形式進行。因此，長者使用電子設備的時間增加了。當專心使用電子設備時，眼睛會不知不覺地靠近屏幕，而頸部會相應地前傾和下彎，導致頸椎承受的壓力也越來越大。

『低頭族』是指一些長時間低着頭使用智能手機、平板電腦或其他流動裝置的人。由於頭部、頸部和肩膊長時間處於不正確的姿勢，頸椎承受過度的拉力和壓力，有機會導致頭痛、頸痛、肩膊和手臂痛。根據衛生署調查顯示，受訪的65歲及以上長者當中，每100人當中大約有1人在調查前12個月內有慢性頸痛。因此，長者需留意使用時的姿勢。

### 低頭時，頸椎會承受多少壓力？

人體在標準站姿時，頭部壓在頸椎上的重量大約為5公斤。低頭時，壓在頸椎上的重量會開始增加：當低頭15度時，頸部承受的重量會變成大約12公斤；當低頭60度時，頸部承受的重量會高達27公斤，相等於多達3包8公斤米放在頸椎上。



### 使用電子產品時，如何保護頸椎？

只要長者在使用電子產品時，多加留意正確姿勢及改善日常生活習慣，就能預防頸椎問題。

#### 建議距離

|      |      |
|------|------|
| 智能電話 | 30厘米 |
| 平板電腦 | 40厘米 |
| 電腦   | 50厘米 |



## 保持姿勢正確，避免不良姿勢

- 坐時要保持腰背挺直，避免長期低頭。
- 使用有靠背的椅子，背可緊貼椅背，髖、膝關節成90度，雙腳平放在地上。
- 使用電話時避免側頭傾向一邊肩頸，如需長時間使用電話，可選用免提裝置代替。



## 適當調整電腦工作間

- 調校桌椅的高度至適中的位置，並與眼睛保持適當的距離。
- 將個人電腦和智能手機放置在視線水平，顯示屏幕最頂一行適宜在略低於眼睛的水平，有需要可使用支架調節電子產品的高度。
- 留意保持正確坐姿，有需要時應使用腳踏。
- 在閱讀時，眼睛與電腦顯示屏幕應保持適當距離。

## 定時休息及進行伸展

- 避免一次過坐超過40分鐘，應間歇轉換姿勢來舒緩肌肉緊張，例如起身散步。
- 按自己身體狀況和能力，做一些伸展運動，以舒緩緊張和疲勞的肌肉；也應做合適的體能活動，建立活躍和健康的生活模式。



## 保護眼睛



- 定期驗眼和配戴合適的眼鏡，可避免因為視力欠佳而採用了不正確姿勢去使用電子產品。
- 當使用屏幕20至30分鐘後，應間歇小休20至30秒；或每當感到疲倦時立即小休。在小休時，應望向遠方、完整眨眼並做肌肉鬆弛運動，特別是頸、手和手腕部位。鼓勵在小休時進行體能活動，例如伸展和圍繞或穿越房間慢步。

頸痛其實是一個訊號，提醒長者要多了解自己的身體及生活習慣。透過學習正確姿勢、改善日常生活不良習慣和保護眼睛，減輕對頸部所造成的壓力，亦可減低頸部疼痛或復發的機會。



健康播放室

請留意以下圖中所展示的坐姿，如果長時間以這些姿勢坐著，有否想過會令關節承受很大的負荷呢？



## 「好姿勢」

良好姿勢讓骨骼和關節保持在對齊的位置，減少因為關節處於不正確位置而引致的勞損，減少韌帶支撐關節時的壓力，讓肌肉更有效地活動。

## 「好姿勢」- 椅

- ✓ 選擇高度適中、穩固及能支撐背部的椅子
- ✗ 不要太軟、太深（例如梳化）、太矮（例如矮櫈）



正確坐姿：  
坐靠背椅，  
雙腳平放在地，  
膝關節90度角

## 「好姿勢」- 坐姿

- ✓ 坐的時候，腰要直及臀部坐後，然後腰背靠在椅背上，雙腳著地，小腿自然垂下，可利用軟墊保持腰的弧度
- ✗ 不要懶散地倚傍兩旁或攤坐在椅上，令背部側彎或過分彎曲（駝背）
- ✗ 不要維持交叉雙腳的姿勢

# 好姿勢，好習慣，好生活

—— 職業治療師 葉頌恩 女士 ——

## 點解成日周身痛？

大部分東西經過長久使用，自然會出現勞損和退化，身體的關節亦不例外。

關節經過長年累月的使用會因磨擦而勞損，令軟骨變薄。而保護關節的肌肉及筋腱會因過勞變得疲弱。關節痛是一種讓人很不適的徵狀，但除了疼痛，關節勞損也可導致肌肉繃緊、酸軟等情況。對於腰背痛患者，如腰背痛情況持續三個月或以上（長期疼痛），疼痛有機會延伸至臀部、大腿，甚至出現麻痺、乏力等徵狀。

每個人退化的程度和速度都不同，但不良的姿勢、過量或缺乏活動確會令關節退化加快。跟據衛生署衛生防護中心2020至2022年度人口健康調查報告書，接近一成半15歲或以上人士平均每日坐著或躺著的時間為10小時或以上\*。長時間坐著，身體活動會減少，造成脊椎及下肢關節的血液供應減慢和壓力，引致頸、腰背及下肢肌肉疲勞。因此，保持良好姿勢及養成良好習慣對於關節很重要。

\*坐著或躺著的時間不包括睡眠時間

## 以下是保持「好姿勢」及養成「好習慣」的小貼士

### 「好習慣」- 時間

- ✘ 不要長時間坐著，避免一次過坐超過40分鐘
- ✓ 坐完一會後可站起來步行



坐完一會後

**好處：**  
讓個別關節輪流休息，使體力有機會恢復

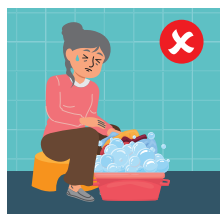


### 頸部

- \* 工作、做家務或興趣活動（例如閱讀、使用手機或平板電腦、做手工等），應安排合適的作業環境去確保頭部維持在水平位置，不要做「低頭族」（詳情可參考另一篇文章「向『低頭族』說不」）

### 膝關節

\* 留意以下的姿勢



**不正確坐姿：**  
在廁所內坐矮凳洗衫



**正確坐姿：**  
坐圓凳，洗衣盤放在坐廁上，坐著洗衫



**不正確臥姿：**側臥時重疊雙腿



**正確臥姿：**雙腿前後擺放，用枕頭承托前腿

- \* 如果長時間坐車，在途中盡可能在有限空間活動雙腳；下車前，提前緊握扶手站起來，讓膝關節做好下車的準備

### 腰背

- \* 彎腰對脊骨是很大的負擔，提起物件時要屈膝微微蹲下及保持腰背挺直；鞋應坐著來穿
- \* 在彎腰動作之後，可做些伸展運動放鬆腰背肌肉，以保持腰部的弧度
- \* 避免提重物，購物時可用購物車，但也要量力而為，有需要請家人協助購物
- \* 不要急速扭動腰部或突然用力，以免拉傷

### 任何關節

- \* 無論進行任何活動，必須留意關節的不適或痛楚，有需要時停下來休息一會
- \* 注意工作與休息之時間要平衡分配，避免過勞

**注意「好姿勢」和「好習慣」，減少關節勞損，預防肌肉拉傷、過勞及肌肉疼痛，讓肌肉活動得更好，便能有好生活。**

# 《長者有「營」食譜》

衛生署長者健康服務的營養師以新鮮食材配合低脂的烹調方法，設計了一系列既健康又美味的四季食譜。

為了以更生動易明的手法推廣這些「有營食譜」，衛生署更與房委會合作，將這些食譜製作成12條短片，令大家更易掌握箇中的烹調方法與技巧。



除了短片，食譜亦附有文字版本，當中有為慢性疾病如糖尿病、高血壓、高血脂和痛風症的患者，提供相關飲食建議，好讓個別人士對食譜內的食材作出適當調節。



有興趣的讀者可透過 QR code 到衛生署長者健康服務的網頁瀏覽食譜，讓自己和家人都可以跟隨季節的變化，吃得時令又健康。

