



健康寶庫

衛生署 長者健康服務

寒背的預防及改善運動



保持良好的姿勢

從側面看，我們的脊柱有一個天然的弧度；從頸至腰部，形成兩個 S 形。若從腳踝向上劃一條垂直線，這條線會穿過膝、髖、肩和耳朵（圖一），當發現耳朵的位置較這條垂直線前，便表示頭部是前傾了。前傾的頭部通常伴有「寒背」，即上背部後凸增加。「寒背」不只是外觀問題，它可引致肩膊、頸和腰背痛症，甚至會引致上肢痛楚和麻痺的情況，以及減低肺活量。而長期「寒背」更會令脊椎出現結構性改變，最終無法復原。



圖一

隨着流動通訊和智能電話的普及，長時間維持上述的姿勢，引起俗稱「習慣性寒背」的情況更趨普遍。這種不良姿勢令胸椎過分向後彎曲，增加脊椎韌帶及肌肉的負荷，同時令肩部前後肌肉出現不平衡。要預防和改善「習慣性寒背」，首要戒除不良姿勢，並要進行伸展及強化肌肉的訓練。

1. 站立或走路時

伸直頸背，眼睛平視，下巴稍微收入，雙肩放鬆、平肩及稍微向後，挺腰收腹。

2. 坐下時

頸與背姿勢跟站立時一樣，頭部不要前傾或下垂，座椅宜有靠背，其高度要配合髖、膝關節成 90 度，雙腳平放在地上。

3. 提舉物件時

量力而為，避免彎腰，應屈膝蹲下，保持背部挺直，將身體儘量移近物件，利用大腿的力量提起物件。

以下介紹兩組改善寒背的運動，建議每天進行 2 至 3 次。此運動不適宜肩頸或上肢有嚴重痛症的人士練習。長者在練習過程中，若痛楚增加或有其他不適，應立即停止並請教物理治療師。

1. 下顎內收（圖二）：

糾正頭部前傾姿勢，強化頸部的深層肌肉

面部向前並垂直地面，頸背保持挺直，下顎

向內收，維持 10 秒，然後回復原位，重複 10 次。



圖二

2. 上肢伸展（圖三）：糾正寒背姿勢，伸展胸肌

雙手於背後相交而合，手肘伸直，背部保持挺直；雙手儘量向後方伸展，維持 10 秒，然後放鬆，重複 10 次。



圖三

各位長者記緊要挺正腰背，精神地迎接每一天。

那可能怎麼辦？這個現狀是趨勢，無可避免會出現於各位工作層面上。其實仍然可以做一些微

小改變，那樣便很難整合一個理想環境去工作。天轉換工作枱，根本無法擁有一個良好的工作間。有可能今天的桌子大小與昨天不同，桌上空間亦不一樣，那樣便很難整合一個理想環境去工作。

筆者知道每人工作上可能很繁忙，但每天工作前花少許時間整理一下椅高度，鍵盤等對自己有益莫大好處，否則長時間在不安善工作間工作定會出現勞損問題，而問題發作只是遲早然而。近來不少上班族在家工作，各位長者見家人長期埋首工作，也不妨善意提醒一下。

動辦公室內座位位置，要知道筆者工作上最多接觸是辦公室勞損個案。辦公室工作人士每日最少要用上六至七個小時於案前工作，就算整理一個再好的案前工作空間，這樣長時間的靜態動作亦會使身體出現勞損。但是若果每天轉換工作枱，根本無法擁有一個良好的工作間。有可能今天的桌子大小與昨天不同，桌上空間亦不一樣，那樣便很難整合一個理想環境去工作。



護眼資訊站

林育安

狀病毒持續影響香港，大小老友記長留家中，看電視玩手機閱讀時間多了，使用電子產品視像學習機會也多了，以下幾點，希望對大家有幫助：

（一）保持身體及眼睛健康

注意飲食均衡，作息定時，增強自己抵抗能力。多進食蔬果類和適量肉類，含豐富維他命 A（如蕃茄及紅蘿蔔）的食物，對眼睛健康很有幫助；含有奧米加 3 的食物（如沙甸魚、三文魚、鱒魚、鯖魚等）可幫助訊息快速傳到大腦。牛油果亦是非常好的選擇，除了含有豐富有益脂肪及多種維生素外，還含有對眼睛黃斑點健康的重要元素——葉黃素及玉米黃素，有吸收藍光以及抗氧化的能力。

（二）眼朋友勤洗眼鏡

在疫情下，大家記得要勤洗手，但戴眼鏡的朋友容易忽略一件事，就是洗眼鏡。有研

究指出，呼吸道並不是新冠病毒傳播唯一途徑，病毒亦可透過眼睛的結膜進入人體，所以接觸眼鏡後揉眼都有機會增加感染風險。每次外出回家洗手時，記得都順道用稀釋的視液為眼鏡做好清潔（無需直接塗視液在鏡片上，以免破壞鏡片上的鍍膜）。

（三）培養正確閱讀習慣及姿勢

書寫和閱讀時，光線要充足，避免陰影產生干擾，亦要避免光線直接射入眼睛。保持燈泡清潔，以免影響光亮度。閱讀書寫姿勢要端正，上半身要直，頭不可歪，也不可過度前傾，更不要趴在桌上。眼睛與書本要保持至少 30 至 40 厘米的距離。

（四）正確看電視習慣

電視畫面要保持柔和穩定，並調整至最清晰的狀況。與電視保持在螢幕對角線 5 至 8 倍的距離。晚上看電視時，要亮起室內燈光，不要躺着看電視。

（五）正確使用電子產品

顯示螢幕最頂的位置，應略低於眼睛水平。眼睛與電腦顯示屏的距離應保持最少 50 厘米，與平板電腦或電子書籍最少 40 厘米及與智能電話保持最少 30 厘米距離，不可太近。長者需要時，可佩戴上適當的散光或老花眼鏡，應經常轉換姿勢、眨眼及進行肌肉鬆弛運動。要防止眼睛過度疲勞，建議用眼 20 分鐘要休息 20 秒或以上，休息時可多望遠處或閉目養神。

（六）放瞳詳細眼睛檢查

建議每年詳細檢查眼睛一次，定期檢查可以及早找出眼睛毛病，小朋友在家閉關學習，也可能影響視力的發展，透過放瞳檢查，放鬆睫狀肌才能驗出真實度數，避免假近視戴錯眼鏡。情況許可下，多接觸陽光有助維他命 D 吸收，增強免疫力。此外，研究顯示小朋友每週戶外活動增加一小時，患上近視機會減低 2%。祝願疫情早日過去，大家「視視順利、抗疫成功」！



物理治療
保安康

陳震賢

流動辦公室的 問題

源節流，乃現今社會不同行業與企業的大趨勢。在每個工序層面上，大家都扭盡六壬，想出不同方法去節省資源，其中一種頗常見便是用流動辦公室作為工作空間。流動辦公室實為每天使用不同的座位位置，要知道筆者工作上最多接觸是辦公室勞損個案。辦公室工作人士每日最少要用上六至七個小時於案前工作，就算整理一個再好的案前工作空間，這樣長時間的靜態動作亦會使身體出現勞損。但是若果每天轉換工作枱，根本無法擁有一個良好的工作間。有可能今天的桌子大小與昨天不同，桌上空間亦不一樣，那樣便很難整合一個理想環境去工作。

在那些生病者，有否也留意那些沒生病者呢？就以火鍋聚會個案而言，事源是年初二有 19 人之家族活動，於數天後其中一人出現病徵，證實患病，在跟蹤調查後發現起源來自二名居住於廣東的親戚，最後證實染病者共 11 人，超過一半。不過，人數雖然少於一半，卻的確有參與聚會卻沒有受感染的家族成員呀，可見傳染也並非百分之百。傳染病不能「百分之百」侵襲，原因是我們的身體有抵抗力，能

將入侵的病菌打敗。在這場疫症中，不乏例子是一些從武漢回家鄉者，自己沒有發病，卻將病傳染給家人。在醫學上稱為「亞臨床感染」，或隱性感染。亦有一些親密接觸者，既沒病徵，亦驗不到陽性反應，病菌基本上沒能入侵。為甚麼這些人能抗拒病菌？抵抗力又是甚麼？從醫學上來說，每個人均有天然的多種防禦疾病能力，如白血球、抗體，以至能吞噬異物的巨噬細胞等。若

病毒進入身體後，能被迅速殲滅，便根本不會發病。相信大家都聽過或有經驗是：受寒後感冒，或極度疲勞後染上肝炎。正是因為削弱了抵抗力，令病菌能肆虐。因此，要防病，不能光是講究衛生，也要牢固自己的抵抗能力。這包括：不吸煙、充足睡眠休息、不過分操勞、經常運動鍛煉。還有是，保持正面思想、不過分憂慮。當然，患有慢性疾病如糖尿病、心臟病者，抵抗力較差更要注意控制慢性病的病情，因為一旦染上病菌，會較嚴重呢。

抵抗力