

避免久坐 適時運動 健康飲食

# Just Do 元氣上班族必修

常感覺每天下班腰酸背痛、筋疲力竭嗎？當心姿勢不良以及不當的飲食習慣導致健康亮起紅燈！本篇將介紹上班族保健之道，讓所有上班族每天元氣滿滿地上班，健康過生活！ 整理／公關部 攝影／楊樹山 示範動作／簡文仁



份針對一千多位民眾進行的「國人酸痛認知大調查」結果顯示，

超過八成民眾有經常性酸痛的情形。分析指出，有四成二的民眾每天維持同一個姿勢超過三小時，其中以辦公室的上班族三·七七小時最高，主要的原因是固定姿勢或姿勢不正確所引起，尤其以「久坐」最為常見。

份的美國心臟病學會學報刊載，根據英國研究，在螢幕前一天

連坐超過四小時以上，因心血管疾病住院、甚至死亡的機率倍增，更可怕的是，這些人就算其他時間都熱衷運動也無效。

中華民國物理治療學會理事長、國泰

醫院物理治療師簡文仁表示，由於現代人生活型態的改變，產生許多文明病，統稱為「生活型態病」，上班族久坐導

致腰痠背痛就是其中一種。一般來說，理想的坐姿是「頭有枕、肘有撐、背有靠、腳有踏」。「頭有枕」，可讓脖子放鬆休息；「背有靠」，能托住腰弧，

幫助放鬆；「腳有踏」，可避免大腿受

到壓迫。至於許多人常說

「翹腳不好」會影響健康是

否屬實？簡文仁說，同一個姿勢只要維持過久，就會影響健康，可以翹腳，但需注意不定時交叉、變化姿勢，避免對身體造成壓迫。

## 姿勢篇

怎麼坐才正確？

許多上班族一旦忙起來，連喝口水喘口氣的時間都沒有，一坐就是好幾個小時，長期下來，不僅容易腰痠背痛，甚至會對健康造成威脅。二〇一二年一月

## 6 動操

### 1

#### 轉動頸椎



頭轉四十五度，停留五~六秒，伸展拉筋，左右交替輪流做。

#### 揮動肩膀

### 2

雙手舉起，左右搖擺，再前後揮動。



### 3

#### 舞動掌指

雙手打開，轉動手掌，運動手指關節。



#### 撥動腰椎

### 4

腰椎往後點，再往前。往後時，肚子及胸部縮進去，背部拱起；再往前做一次。



### 5

#### 起動屁股

腳踩地，屁股提起、坐下，如騎馬狀，大腿、屁股都要用力。



#### 翹動腳踝

### 6

腳伸直抬起，上下扳動腳板，亦可墊腳，左右擺動（適合穿窄裙之上班族）。



## 改變 5 不 遠離痠痛

#### 1. 姿勢不對：

避免以不正確姿勢辦公，建議坐時靠背，托住腰弧，讓背服貼椅背。

#### 2. 用力不當：

不對的用力方式及動作等不符合人體工學，均會引起痠痛，以適時用力為宜。

#### 3. 肌力不足：

肌力不足，用力時容易引起痠痛，平時應多做運動，強化肌力。

#### 4. 久滯不動：

除了姿勢正確，每隔一段時間應變化姿勢，避免維持一個動作太久，可多喝水，勤上廁所事休息。

#### 5. 勞勞不休：

不需要很大的力氣，但是反覆在做的勞動容易引起痠痛，必須適時放鬆、變化動作休息。

### 運動篇

#### 隨時做運動

簡文仁說，上班族總是說沒時間運動，其實隨時隨地皆可做運動。過去政府推行「運動三三三原則」，即「每週三次、每次三〇分鐘、運動後心跳達到一三〇下左右」。然而，根據最新研究顯示，只要每天運動十五分鐘可見實質的效果。運動不僅可改變「30」，亦能紓壓，促進健康。「30」包括有效提高學習效率（提高0）；消除壓力與焦慮，治療憂鬱與注意力缺乏過動症（提高0）；促進身體健康及疾

病預防（提高10）。只要掌握運動的原則，有「動」的概念，針對身體所缺乏的部分調整、放鬆，就能達到促進健康的效果。

簡文仁舉例，如關節僵硬可做伸展操；肌力不足可做肌力訓練；心肺功能較差者，可做有氧運動（須視身體狀況而定，狀況較不好者，建議訓練呼吸頻率即可）；協調平衡能力差者，則可訓練平衡感。為了幫助上班族適時改變坐姿，放鬆身體，簡文仁特別規劃「六動操」，讓上班族在辦公室內也可做運動，促進健康。

## 飲食篇

除了「運動」是上班族所欠缺的，「飲食」也是必須注意的。許多上班族三餐在外，用餐時間不正常，又隨意吃，容易對身體造成負擔。對簡文仁來說，養生分為「運動、飲食跟心理」三大部分，「大步走、多蔬果、少發火」就是他永遠充滿活力的祕訣，他特別提出自己的養生法則，教導上班族健康吃，永保健康。

### 多蔬果

台灣癌症基金會過去一直在推動「蔬果飲食防癌運動」，



從過去的「天天五蔬果」到現在「蔬果五七九」，引導國人養成多吃蔬果的習慣，對健康有相當大的助益，簡文仁說，蔬果的好處有「三多三少」，「水分多、纖維多、維他命多；油脂少、膽固醇少、鹽糖少」，而且容易有飽足感、可幫助排便。一般人的習慣是飯後吃水果，簡文仁卻強調「飯前」吃水果，如此不會一下子吃太多過於油膩的食物，造成腸胃負擔。此外，只要在家用餐，簡文仁

一定以「蔬菜」為主食，如此不僅蔬果吃得多，也不會攝取過多的肉類。

### 方便吃

為了健康，有些上班族強求自己一定要吃蔬果，甚至每天從家裡切好水果，再帶進公司，如此不是那麼便利，有時還會忘了帶，簡文仁特別推動「上班族方便吃」的飲食態度，不必刻意強求一定要吃什麼，有就吃，尤其是當令蔬果，價格便宜又營養豐富。在外為了方便，有時簡文仁甚至吃水果不削皮，他最常吃的水果是「芭樂」，既方便又營養，甚至他還嚐過「芒果皮」。只要養成健康進食的態度，以「方便」為原則，吃蔬果可以隨意又能達到養生的目的！

### 吃清輕

除了「多蔬果」的進食原則，簡文仁



鼓勵上班族吃得清淡一些，少油、少鹽、少脂肪，吃得少一些，七分飽即可，以「微飢法」刺激細胞的危機意識，減緩凋亡的程序，可幫助身體健康。

要當個健康快樂的上班族不難，除了「多運動、多蔬果」，還要記住每天保持樂觀，心境愉快，跟著做，相信一定能為您的健康創造極大值！



簡文仁醫師 Profile

現任：

- ◆ 國泰綜合醫院 物理治療師
- ◆ 財團法人台灣物理治療學會常務理事

專長：

中風復健、骨科物理治療、老年體適能、健康養生、物理治療

學經歷：

- ◆ 台大醫學院物理治療學系畢業
- ◆ 台灣大學、陽明大學臨床講師
- ◆ 台北市物理治療師公會理事長
- ◆ 中華民國物理治療師公會、全聯會理事長
- ◆ 中華民國物理治療學會理事長