

6

长期低头伏案工作，颈椎始终维持前屈位，颈后肌群长时间处于紧张状态，极易引发颈椎小关节紊乱、颈肌肌劳损、落枕、项背肌等膜炎甚至颈椎病，影响胸部供血，出现头痛、头晕、记忆力下降、疲劳失眠等症状。



7



什么是正确的坐姿呢？

8

正确坐姿：

- 胸部挺直；
- 双肩向后张开的同时自然放松；
- 两上臂靠近身体；
- 双肘自然弯曲使前臂置于桌上；
- 头部略微前倾。



9

若必须久坐则连续坐着的时间不要超过90分钟，尽量每隔1小时：



10

久坐族容易出现倦怠乏力、精神不济，应注意休息，休息时应选择合适的枕头、卧具，避免不正确的睡姿引起颈椎、肌肉、韧带的进一步损伤。

