



書包過重可能導致駝背

書包究竟該怎麼選？其實功能是其次，重要的還是書包的重量。現在孩子的課業越來越重，書包也隨之逐漸增大、變重，那麼這樣常年背著又大又沉的書包會不會導致駝背呢？

駝背，俗稱“羅鍋”，其實是一種較為常見的脊柱變形，是胸椎後凸所導致的形態上的改變，根本原因是背部肌肉薄弱、鬆弛無力。直接原因包括坐立姿勢不正確、老年性脊椎變形或佝僂病、強制性脊椎炎等疾病，在這些原因中，導致小朋友駝背的主要原因是坐立姿勢不正確。

駝背看似問題不大，其實危害很多。男孩子彎腰駝背會顯得懦弱，沒有男子氣概，無法給人以安全感。女孩子彎腰駝背就注定和好身材無緣，無論顏值多高，穿多麼好看的衣服都無法彌補駝背帶來的不良體形，另外，駝背會影響女孩的發育健康和以後生育能力。除此之外，更為嚴重的是駝背還常合併胸廓畸形、膈肌活動受限、內臟受壓、胸腹相貼等，極大影響呼吸及消化功能，容易誘發呼吸及消化系統方面的疾病，對正處於發育關鍵階段的青少年影響尤為惡劣。

人體自然中心位於身體正中間，如果頭往下栽就代表重心前移，這就是駝背的外在表現。當小朋友書包過重時，背上書包之後身體重心就會後移，為了保持平衡，此時頭必定會往前傾。久而久之，小朋友就形成含胸走路的習慣了，如果一直保持這種不良的姿勢，就很有可能導致脊柱變形，出現駝背。

青少年正處在身體發育的關鍵時期，骨骼和肌肉生長迅速，人體骨骼發育尚未定型，屬於骨骼的可塑期。為了避免駝背的形成，首先最應該注意的就是端正身體的姿態，平時不論站立還是行走，胸部都要自然挺直，兩肩向後自然舒展。坐時脊柱挺直、看書寫字時不過分低頭，更不要趴在桌上。另外對於正在發育的青少年來說，最好選擇較硬的床墊，使脊柱在睡眠時保持平直。