

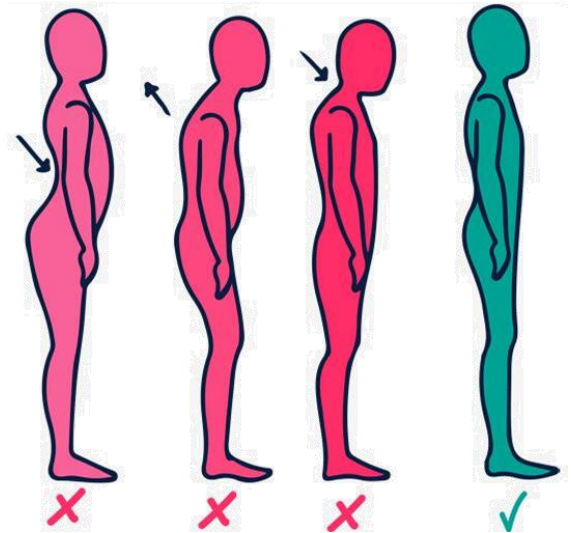
良好的姿勢與脊柱健康

我們的脊柱，結構堅硬，是身體的主要支撐組織。脊柱上的脊椎骨與軟骨盤、韌帶、肌肉等互相配合，穩定脊柱，並使身體靈活地做到各種動作和姿勢。兒童和青少年時期是骨骼成長的重要階段，從小保持良好的姿勢，注重脊柱健康，不但儀表端正，更能減少損傷和病痛的機會。

我們需要保持良好的姿勢：

1. 站立或走路時

- ✓ 頭抬起眼望前方
- ✓ 收起下巴
- ✓ 雙肩放鬆平肩收腹
- ✓ 挺直身子
- ✓ 盤骨不可拗前
- ✓ 鞋跟不宜過高
- ✓ 雙腳平均承受身體重量
- ✓ 避免高跟或「鬆糕」鞋



2. 坐下或歇息時

- ✓ 頸和背部要保持挺直，雙腳平放在地上
- ✓ 椅子要靠近書枱，椅和枱的高度要適中

3. 攜帶書包時

- ✓ 宜用背囊式，有兩條內藏厚墊及可調校長度的肩帶。
- ✓ 書包必須緊貼後背。書包重量不應超過體重的百分之十。
- ✓ 如果用單肩或單手攜書包，便應左右手或兩肩交替運用。

4. 睡眠時

枕頭	床褥
✗ 過低	✗ 太硬：增加身體支持點的壓力
✗ 過高	✗ 太軟：令脊骨彎曲影響健康
✓ 高度適中：枕頭的高度要令頸部於側臥時保持水平	✓ 軟硬適中：承托均勻

5. 上下床時

- ✓ 從仰臥到坐在床上，先側臥，然後側身坐起
- ✓ 從坐到臥，同樣要側身躺下

如何增強脊柱的健康？

1. 運動

每天合共做不少於一小時中等強度至劇烈程度的體能活動。

例如：跑步、打羽毛球、跳繩、游泳、背部運動等。



2. 健康飲食

肥胖會加重脊柱的負荷，預防肥胖能促進脊柱的健康，所以健康飲食尤為重要，每天應多吃穀物類、蔬菜類和水果類，適量的肉、魚、蛋及代替品已足夠。油、鹽、糖應吃得最少。另外多進食鈣質豐富的食物，例如：牛奶、芝士、乳酪、豆腐、沙甸魚連骨等，有助保持骨骼的健康。