



# 低頭族 10 式

**做人應抬起頭、昂首闊步向前走，但現今世代卻人人低頭埋首苦幹，連乘車時間也不放過，沉迷智能電話、平板電腦遊戲或是社交網絡中，將辦公室痛症蔓延至車廂，甚至家居。**

**如果你是低頭族，經常頸梗腰痛，請即減少低頭時間，並進行伸展十式，否則你的腰頸痛症將愈來愈嚴重！**

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：陳承峰

**養** 和醫院資深物理治療師吳妙枝說，都市人長時間在辦公桌前工作，已經積累不少肌肉疲累及痛症，現在加上智能電話及平板電腦的誘惑，在等候和乘搭交通工具、升降機、甚至等侯進餐的休息時間都不放過，繼續低頭玩玩玩，造成很多腰頸問題，「頸部長時間彎低，後頸肌肉被扯緊，不但會形成痛症，正常生理弧度亦會改變，長久下去痛症只會愈見惡化。」

對於沉迷智能電話和平板電腦的低頭族，吳建議除了適可而止外，亦應多進行帶氧運動。而在辦公室工作的人，一有空閒就應進行伸展運動，放鬆那些被扯緊的肌肉，以改善血液循環，減少肌肉疲勞及痛楚。

