

# 健康快樂動

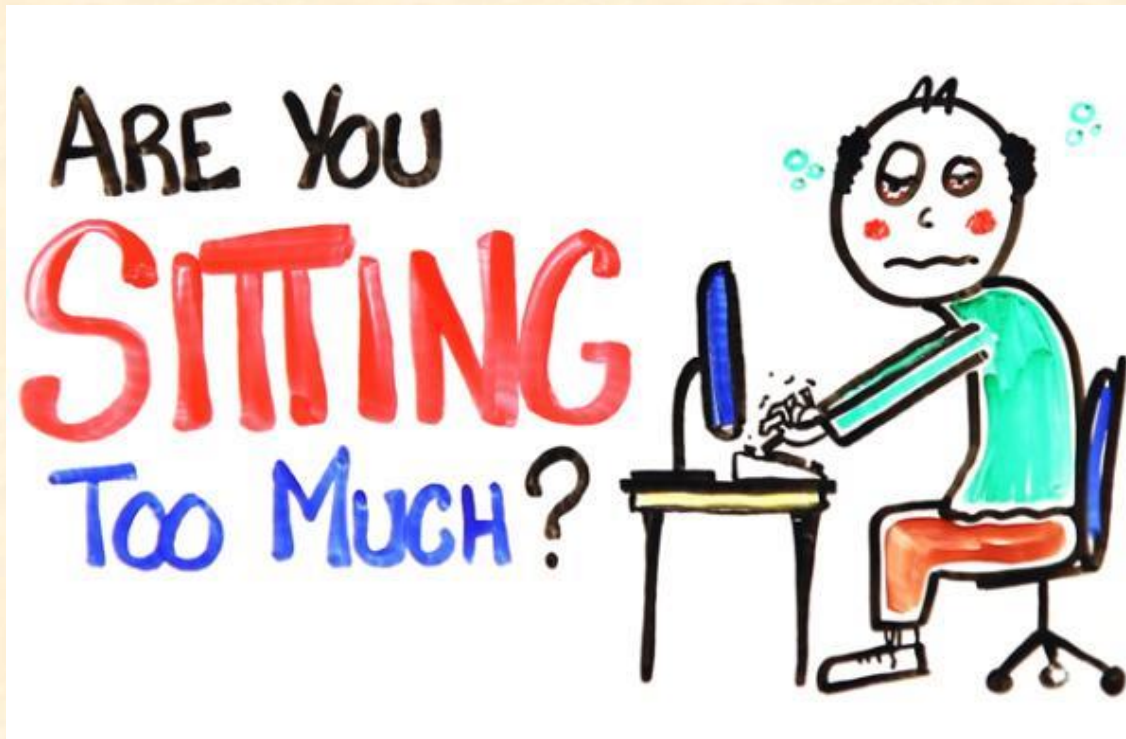
長時間盯著電腦、維持相同姿勢，讓你的身體開始頻頻哀嚎了嗎？



UCL

會一 許雅俞





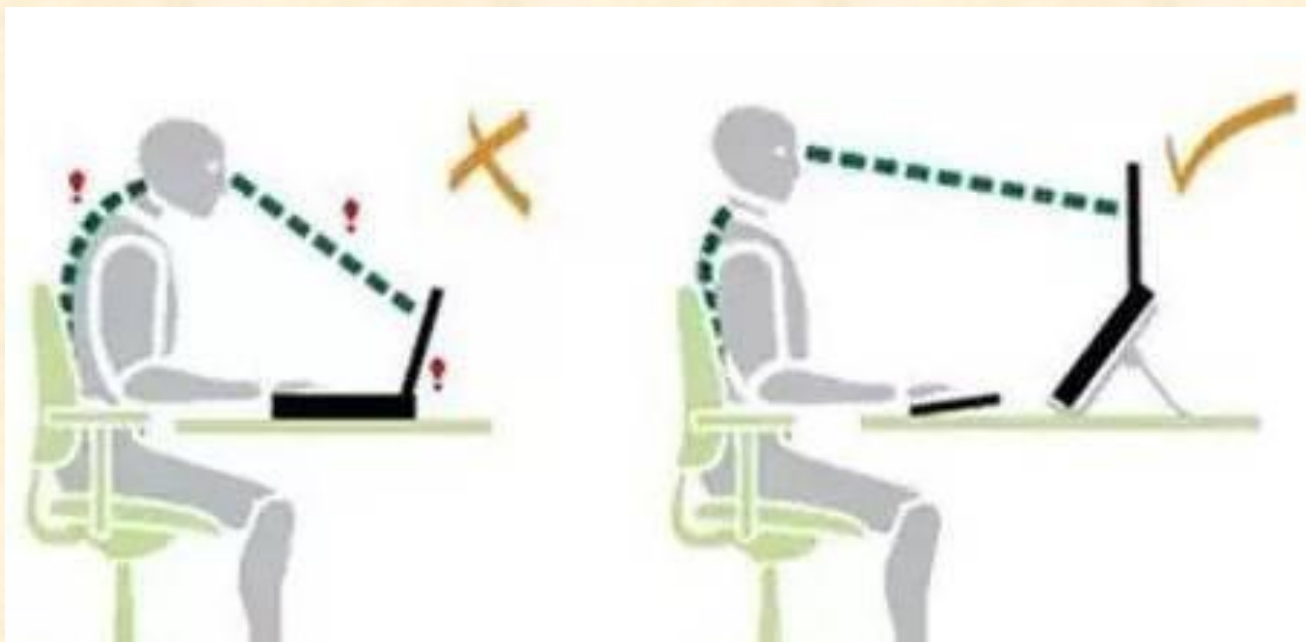
長期保持坐姿不活動，易造成腰痠背痛、肩頸僵硬、骨盆外擴。

更嚴重者，會出現全身血液循環不暢，機體抵抗力下降的現象！

不僅打擊工作動力，也會影響體態、容易發胖，究竟該怎麼辦？

# 改善方法一：調整正確坐姿





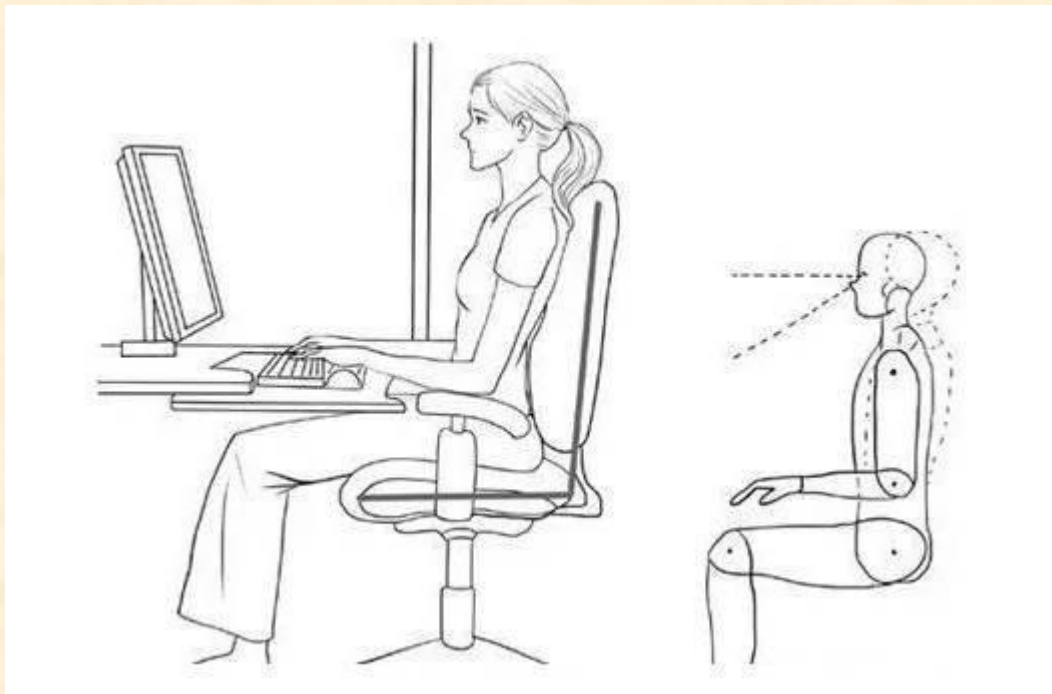
## 1. 眼睛筆直視前方

建議調整螢幕高度，讓坐下時的「視線」能筆直向前，對著「螢幕上方 1/3 處」，並注意脖子需保持自然直立狀態，才不會對頸椎造成負擔。

## 2. 螢幕距離要適當

螢幕與頭之間最理想的距離，約為一個手臂的長度，避免頭因為太靠近螢幕，讓肩頸過度使力而造成不適。





### 3. 後背增加小靠枕

在身後加了小靠枕，使身體呈現微 S 型曲線，可有效避免彎腰駝背或過度緊繃僵直，進而造成肌肉疲乏，「後背」若能貼在椅背上而非懸空就更理想了。

### 4. 肘部要有支撐處

美國職業安全與衛生條例管理局建議：肘部最理想的狀態是彎曲呈直角。這樣前臂能大致平行於地面，不會讓坐姿過於勞累。



## 5. 膝蓋略低於臀部

建議以「**膝蓋比屁股略低一點**」為基準，**適度調整椅子高度**，如果鞋子比較高（像是跟鞋、靴子等），記得調整椅子高度，降低因為椅子過高或過低，導致腰椎疼痛的機率。

## 6. 坐姿正確不翹腳

「翹腳」不僅會使姿態不佳，還會造成骨盆外擴、腰椎錯位變形，嚴重時甚至會導致腰痛、關節炎、脊椎側彎等問題。

請多多**提醒自己盡量不要翹腳**，讓雙腳平穩踩地，才能減少腰部肌肉負擔。

# 改善方法二：適度伸展



全民愛運動  
保健篇3

## 上班族動起來：腰腿篇



圖文創作：健談 [havemary.com](http://havemary.com)  
專家諮詢：長庚骨科 高連毅醫師

- 1. 側腰伸展：**  
身體慢慢向  
左邊側彎維  
持10~15秒  
，再換邊



- 2. 轉腰伸展：**  
坐著面對前  
方，將上半  
身向左旋轉  
延伸10~15  
秒，再換邊



- 3. 彎腰伸展：**坐著雙腳伸直，  
雙手平舉往前延伸觸碰腳  
尖，停留10~15秒



- 4. 大腿伸展：**  
坐著，雙手抱  
單膝向身體盡  
量靠近，維持  
10~15秒鐘，  
再換腳



- 5. 坐姿舉腿：**  
單腳往前伸  
直、腳尖朝  
上停留10~15  
秒鐘，再換腳



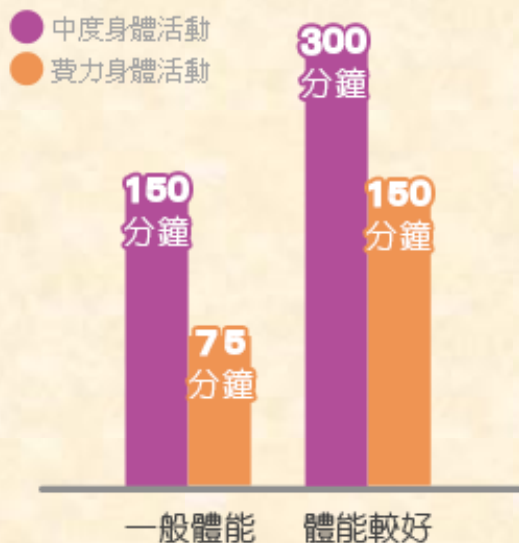
- 6. 腳踝運動：**舉起雙腳，腳  
踝同時向內轉動數次，再  
以反方向轉動



更多資訊請上 [健談 \[havemary.com\]\(http://havemary.com\)](http://健談.havemary.com)

# 身體活動建議量

## 一般成人



您有多久沒運動了？還記得最後一次運動是什麼時候嗎？其實成人每周只要達到**150分鐘**的中度身體活動或是**75分鐘**的費力身體活動，就可以讓我們的生理達到最基本的健康效果喔！

如果您的體能比較好，建議可以將自己的運動目標設為每周**300分鐘**的中度身體活動或是**150分鐘**的費力身體活動喔！



# Exercise. 運動強度 Intensity

運動除了種類之外，也有強度之分喔！

是依據身體在運動時感到吃力的程度換算成此時大約的心跳數作為判別。

以下是四個類型的定義及說明：

費  
中  
輕  
坐

## 費力身體活動

High-intensity  
Exercise

持續從事10分鐘以上時，無法邊活動，邊跟人輕鬆說話。這類活動會讓身體感覺很累，呼吸和心跳比平常快很多，也會流很多汗。

## 中度身體活動

Moderate-intensity  
Exercise

持續從事10分鐘以上還能順暢地對話，但無法唱歌。這類活動會讓人覺得有點累，呼吸及心跳比平常快一些，也會流一些汗。

## 輕度身體活動

Low-intensity  
Exercise

不太費力的輕度身體活動，不能列入每周150分鐘身體活動累積量。

## 式生活型態

Sedentary

僅止於靜態生活的內容，不能列入每周150分鐘身體活動累積量。

# 身體活動強度的分類



# 上班族缺乏運動的主要原因

工作佔時間的一大部分



坐式生活為主的生活型態



沒時間運動



對運動沒有興趣

希望進一步引導改善，繼而讓上班族達成良好運動的習慣，且持之以恆。

在日常生活中，人們經常下班回家第一件事就是打開冰箱拿罐飲料再開個電視坐在沙發上邊喝飲料邊看電視，日子一久這樣的慣性行為就形成了。所以要鼓勵員工培養運動的習慣！





## 運動預防罹患重大疾病風險



醫學研究證據顯示身體活動不足將危害到健康及正常器官的功能，適量的保持運動習慣可以讓身體活動、健身運動能預防多種慢性疾病。



職場員工，每天耗費最多時間的所在，就是工作職場上。  
企業的老闆有如戰場上運籌帷幄的將領，指揮員工們兢兢業業的  
面對工作戰場。  
活力充沛而健康無憂的員工，就是戰力最堅強的戰士，能夠面對  
變化多端的職場，產生最大的生產力。

# 結語

找到適合你的運動，愛上運動

