

## 世界镇痛日 上班族“九大疼痛” 看看你有哪几种？

颈椎痛、手腕痛、眼睛痛、腰痛、手指痛……这些上班族常有的日常疼痛，请问你经历过吗？10月11日是世界镇痛日，有些疼痛千万不要小觑，更不能忍着，学会日常保养才是关键！那么，有什么方法可以缓解疼痛呢？来来来，速速围观下吧！上班族的九大疼痛有哪些？

据新华社、《人民日报》



### 1. 颈椎痛

日常办公室一族会长时间对着电脑工作，由于颈部较长时间不活动，容易使颈椎生理曲度改变，感觉颈部酸痛，脖子扭转困难，更易发展成颈椎病。

建议：把电脑电视屏的位置抬高几厘米，或者给电脑显示屏垫几本厚书，这样就把以前的低头动作改为抬头，从源头上预防颈椎病的发生。另外，操作电脑时，腰部尽量挺直。



### 2. 手腕痛

频繁使用鼠标会导致肌腱处于高张力状态，造成韧带增生，出现双手刺痛、麻痹、无力等症状。

建议：用鼠标时，手臂不要悬空，选择弧度大、接触面较宽的鼠标。其次，鼠标的高度最好低于坐着时的肘部高度。连续使用鼠标1小时，最好休息5分钟。



### 3. 眼睛痛

由于光线、视角和屏幕设置等原因，35%的电脑使用者都有眼睛干涩、发红肿痛、有灼伤感、视力模糊等类似症状。

建议：使用电脑时，应将屏幕放在至少60厘米远。每20~30分钟，眼睛望向远处，放松一下。增加户外活动的的时间，或者进行如乒乓球、羽毛球等运动。



### 4. 手指痛

手指关节表面覆盖有厚度为1~2毫米的软骨组织，指尖长时间用力可能造成受力区域软骨磨损，甚至出现局部骨刺。



建议：有的人喜欢用触屏手机玩游戏，但每十几分钟，最好就停下来，活动手指手腕，若出现轻度不适，及时热敷。用触屏手机要注意适度，在使用手机的时候，要双手交替使用，防止单手拇指过度劳累。

### 5. 腰痛

长时间伏案，腰部缺乏足够支撑，上半身的重量全压到腰椎上，容易导致正常生理曲度改变，让椎间盘所受重力不断增大，诱发椎间盘突出。

建议：在办公室最好是选择高背、有弧度的办公椅，在座椅上面放一个中间突出、有一定硬度的弧形靠垫，保持头和腰椎的重心连线垂直于地面。日常可以适当参加体育锻炼，劳逸结合。



### 6. 肩痛

在办公室长期保持端坐姿势，肩部肌肉处于紧张状态，易压迫血管，从而导致血液供给不足，引发疼痛。

建议：两肩耸起后，停1秒钟，再将两肩用力下沉。这种简单的耸肩活动，可起到促使肩颈部血流畅通、舒筋活血作用。



### 7. 腿痛

坐得时间太久，下肢缺少活动，腿部肌肉的张力和收缩力就会下降，静脉血液回流不畅。久而久之，容易患下肢静脉曲张，引发酸胀、麻、疼。

建议：每半小时就要在办公室里走一走，也可以在座位上做一些简单的锻炼。



### 8. 头痛

在封闭的写字楼里，整日埋头于文件堆中，紧张、焦虑、压力和疲倦往往容易引发头痛。

建议：眼睛过于专注于某物太久，也会引起头痛，这时你需要的是让眼睛好好休息一下，也可有效预防头痛。



### 9. 臀部痛

很多人久坐都会出现臀部痛的情况，这是由于正常人体的脊柱、腰部是向前凸出的，而骶骨则向后凸，从而形成一个正常的生理弯曲。

建议：每工作一小时，就应走动一下，经常去户外活动。



## 秋季，近八成老人选择错峰游

律师：旅游注意保留维权证据

▷ 02版

## 迄今最大规模睡眠研究称：

## 一天睡七八个小时最好

▷ 06版

## 八龄童不敢主动与人说话

家长要鼓励其主动交朋友

▷ 05版

## 过多摄入维生素A

## 可能增加骨折风险

▷ 06版