

如何做個 身強手健的低頭族

由於智慧型手機和平板電腦的普及，隨時隨地低著頭使用手機或平板電腦的人越來越多，甚至有些人連走路時也不忘「練功」，以致產生一個新的名詞「低頭族」，專門形容上述這個族群的人。

PART 1 肩頸手臂

文/吳宗鴻醫師

在「低頭族」身上最常見的動作就是：低頭再加上雙手或單手滑動螢幕畫面。經常性的低頭再加上雙手或單手滑動螢幕畫面，長期下來會對身體的頸肩肘腕關節處造成負荷，產生不適，嚴重時甚至會影響生活。

為什麼會這樣呢？因為低頭時頸部肌肉會呈現緊繃，使頸椎附近肌肉不平衡，日久將會造成頸椎錯位，如果壓迫到神經，手臂還會呈現痠麻疼痛現象；而用雙手或單手滑動螢幕，使肩膀常處於緊繃狀態，長此以往肩膀活動範圍會越變越小，而手指肌腱持續勞損亦有可能形成扳機指，手腕壓力大則可能形成腕隧道症候群。

中醫典籍《內經·素問》〈宜明五氣篇〉提到：「久視傷血，久臥傷氣，久



坐傷肉，久立傷骨，久行傷筋，是謂五勞所傷。」所以凡是長期處於某個動作一定會造成身體某方面的損害。為了讓我們在享受科技進步成果的同時，也能維持身體健康，平時就要做到兩大點，一是使用手機或平板電腦時能維持正確的姿勢，二是多做伸展運動，使緊繃的肌肉恢復放鬆狀態。

遠離頸椎病變和手臂筋骨疾病

(1) 正確的姿勢

保持頭頸腰正直，並盡量避免在行進間使用，以免既使筋骨勞損還會影響視力。

(2) 伸展運動

肩頸拉筋：右手按住頭部，左手掌



拉近螢幕和眼睛的距離並將電腦直立約45度

正確的姿勢

臀部盡量坐滿椅背避免駝背

隨身背包或皮包放在大腿上墊高



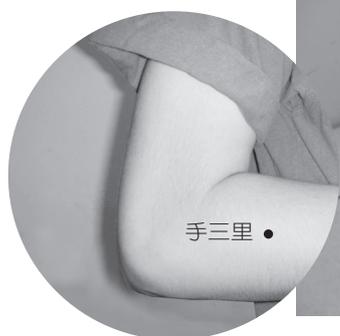
肩頸拉筋



←胸大肌伸展

1.右手平舉上彎，呈90度，手掌和手臂內側緊貼在牆或柱子上
2.身體往左45度(腳尖跟身體要朝向同一方向)，感受胸大肌伸展的感覺

伸展運動



手三里



合谷

→屈指肌與屈腕肌伸展運動

右手手掌朝前，上抬約60度，以左手扳住右手手指，略用力往身體方向扳，維持10-20秒，反覆進行5次



↑伸指肌與伸腕肌伸展運動

右手握拳，往上伸60度，手腕下彎，抵住左手手掌，維持10-20秒，反覆進行5次

面朝下壓在左臀下以固定，動作約10秒鐘，反覆5次。

做完肩頸拉筋，胸大肌和臂腕肌肉的伸展後，可以局部按壓穴道，調節手臂氣血的平衡。

手法：點按或點揉皆可。按壓時一邊吐氣一邊按揉5、6秒，休息個幾秒，再重複動作，按摩時間

一般在5~10次。按壓的力道因人而異，適可而止即可，有些痛感較強的人可能就不適合強刺激。

1.曲池：肘橫紋外側端。

2.手三里：前臂背面橈側，肘橫紋下二寸處。

3.外關：前臂伸側面腕背橫紋後二寸，尺骨與橈骨之間。

4.合谷：位於手背，第一、二掌骨之間，約當第二掌骨橈側的中點處取穴。



吳宗鴻醫師

台北醫學大學藥學系畢業
中國醫藥大學學士後中醫學系畢業
中醫師專技高考及格
臺北市立聯合醫院林森(中醫)院區醫師
泉安堂中醫診所主治醫師
台北醫學大學中醫社講師