



小夏是一名夜班女编辑,长期的夜班生活作息使她觉得坐久了站起来都很困难。

不少人都有这样的经历,工作一天离不开椅子,就连上厕所也懒得动弹,坐了一天,回到家后依然感觉颈部酸胀、腰背疼痛、全身疲乏,身体健康每况愈下。

见习记者 柴琳琳

## 20岁游戏玩家突然死亡 死因:久坐不动引发深静脉血栓 网友感慨: 久坐族,你伤不起啊 拳头握紧,放在耳朵斜后方可缓解疲劳

### 20岁游戏玩家突然死亡

据《每日邮报》7月30日报道,英国一名20岁的游戏玩家突然死亡,法医鉴定结果显示,他是因长时间玩电子游戏、久坐不动导致死亡。

这名男子名叫克里斯·斯塔尼福思,现年20岁,是忠实的电子游戏“玩家”。

克里斯参加一次面试时告诉朋友,最近胸部一直疼痛,半夜从睡梦中醒来,胸腔内有“奇怪的感觉”,心跳速度极其缓慢,但不久恢复正常。

在与朋友一次谈话时,“一包口香糖掉出来,他(克里斯)弯腰去捡,起身时摇晃着后退,然后开始抽搐”。朋友们立即呼

叫救护车,但急救人员无力回天。

意外发生前,斯塔尼福思刚得到一个学习机会,进入莱斯特大学学习游戏设计。

法医证实,斯塔尼福思死于“深静脉血栓”引发的肺栓塞。

深静脉血栓通常生成于人体下肢。久坐不动后,人的腿部深静脉可能形成血块,引起疼痛和肿胀。一旦血液凝块从静脉壁上脱落,会随着血流移动,附着在肺部,引发肺栓塞,严重时可能致死。

克里斯死前无病史,玩电脑游戏时间过长很可能是引发深静脉血栓的原因。



插图 RYH

### 全球每年有200多万人因久坐而死亡

办公室工作人员最容易“坐不正、站不直”,因此也最容易因久坐而引发颈椎病等各种疾病。

2003年,世界卫生组织就指出,全球每年有200多万人因久坐而死亡,预计到2020年,70%的疾病都将由坐得太久引起,久坐因此被列为十大致死、致病的杀手之一。

据国内一家网站调查显示,目前国内

有43%的人每天在办公室至少坐8个小时,只有31%的人偶尔伸伸懒腰;27%的人走出办公室散会儿步,超过30%的人在休息时选择了玩电脑游戏、上休闲网站。除了IT业人员外,高中生、出租车及公交车司机、机关干部、办公室职员、会计、教师等都是久坐最多的人群,他们被称为“久坐族”。

不少网友感慨:“久坐族”,你伤不起。

### 十几岁的男孩歪着脖子走进诊疗室

“前段时间一个十几岁的男孩歪着脖子走进了我的诊疗室。”郑州人民医院骨科主任医师符孔龙说,根据孩子自己的描述,他自从放暑假以后,每天除了吃饭时间,大部分时间都坐在电脑旁打游戏,因而造成了颈部肌肉痉挛疲劳。

“当时一动他就哇哇大叫‘疼’,给他做一些理疗,平时多做运动,进行适当地按摩,治疗了好几天他才痊愈。”符孔龙说。

“现在有许多小孩子因坐姿不正,导致许多不必要的疾病,暑假以来一星期就有一两个这样的孩子来看病。”

### 上班族久坐伤了哪里?

郑州人民医院骨科主任医师符孔龙说,久坐者颈肩腰背持续保持固定姿势,椎间盘长时间处于一种紧张僵持状态,就会导致颈肩腰背僵硬酸痛,或俯仰转身困难,特别是坐姿不当,脊柱持续向前弯曲,就容易引发驼背和骨质增生。

另外,久坐不动,气血不畅,缺少运动会使肌肉松弛,弹性降低,轻则出现下肢浮肿,乏力,重则会使肌肉僵硬,感到疼痛麻木,引发肌肉萎缩。

“回想,你上了一天的班,是不是总

感觉腰酸背痛腿抽筋,这就是久坐不动,气血不畅造成的!”

“久坐不动还会损伤胃,让你吃不上香睡不甜。”符孔龙说,经常坐着不动的人群血液循环减缓,导致大脑供血不足,产生精神压抑,表现为倦倦神疲,精神萎靡,哈欠连连。

“有时候不注意,若突然站起,还会出现头晕眼花等症状,久坐缺乏全身运动,会使胃肠运动减弱,时间长了就会出现食欲不振、消化不良以及脘腹饱胀,便秘痔疮等症状。”

### 几个“小动作”可以缓解疲劳

“对于经常用电脑工作的白领而言,离开椅子,放下手中的工作似乎很困难,那么有些‘小动作’是可以缓解疲劳的。”符孔龙说。

一、合适的椅子很重要,不良的坐姿有很大一部分是因座椅不合适造成的,“现在有很多椅子都带有滑轮,稳定性不够,使人坐上去后身体肌肉处于相当紧张的状态,所以选用一些四平八稳的椅子很重要”。

二、一些“小动作”很重要,坐得时间久了可以适当做些小运动缓解疲劳,比如拳头握紧,放在耳朵斜后方,靠近颈部中央的头骨位置,闭上眼睛,头往后仰,感觉拳头支撑着头部的力量,会有一种放松的感觉,能释放疲惫感,大概做3~5分钟即可。

三、适当喝些牛奶很重要,“牛奶当中有很多营养成分,对治疗骨质疏松很有好处。”

### 久坐的夜班女编辑,伤不起

小夏是一名夜班女编辑,看看她的晨间日志。

早晨几点起床:“11点半”

晨间心情:“昏昏沉沉”

早餐吃的什么:“光顾着睡,没赶上吃早餐”

几点上班:“2点钟,再睡会儿吧”

下午2点上班到夜里12点半下班,一天24小时有10个小时都是坐着椅子度过,对于小夏来说这就她的一天。

“坐久了有时候站起来都困难,颈椎疼,疼得厉害。”小夏说,6月份的一天早晨起来,趴在沙发上突然不敢动,当时腰直不起来,下半身整个都麻木了,趴在那儿好一阵子才起来,左大腿外侧还经常觉得有些麻木。

为了使自己能多加强些锻炼,小夏两个月前买了一辆自行车,平时上下班骑自行车,“平时能走路绝对不坐车”。

### 学生和司机,我们的压力也很大

其实不光是坐在办公室的白领一族,高中生也是靠椅子生活的。

今年就要上高三的小坤最近一低头就会头晕,晚上也经常睡不着觉,白天身体总觉得轻飘飘的没力气。

小坤说,放暑假这一个月以来他每天早晨6点多就坐起来看书,一坐就是一天,“有时候看书看累了就会站起来走走,但一站起来就觉得头晕目眩的。”

为此,小坤的爸妈带着他到医院检查才发现,小坤的脊椎出了问题,有轻

度的移位,因为移位压迫到了神经才会有那些症状。

医生说,这么小的年纪脊椎就出了问题,和经常久坐不活动有很大关系。

出租车司机刘师傅是一名老司机,开了十几年的车,让他落下了一身的病。

“开着出租车坐在驾驶位上,几个小时都起不来,积‘饿’成疾、积‘尿’成疾,还经常胃也不好,一冷一热就感冒,好困,还经常上火!”

一个故事

一个数据

我们身边的久坐族

医生举例

马上追问

如何应对