

买来护脊神器,就是好好爱“老脊”了?

网上热卖的护脊工学椅、矫正驼背的“背背佳”、价格不菲的护脊书包……这些号称能拯救你脊柱的产品,到底是真的“神器”,还是另一种“安慰剂”?

潇湘晨报·晨视频记者张树波 刘畅
通讯员刘莉 刘维

指导单位:湖南省第二人民医院(省脑科医院)

护脊工学椅 买了就脊柱无忧?

当“坐”成为现代人难以逃脱的宿命,一把能主动适应人体的椅子,便从消费品变成了“必需品”。据中国新闻周刊,《2025 人体工学座椅消费趋势报告》数据显示,预计 2030 年中国工学椅市场规模达 17.4 亿美元,复合增长率约为 9.9%。

那么,拥有一把护脊工学椅,就能“万事大吉”了吗?

专家点评:

□**有用情形**:适用于久坐人群,如学生、办公人员。能提供腰部支撑,维持脊柱生理曲度,减少久坐疲劳,预防因不良坐姿导致的脊柱问题。

□**不适用情形**:若已存在严重脊柱侧弯、椎体病变等结构性问题,仅靠工学椅无法矫正,需结合医疗干预。

□**注意事项**:选择可调节高度、桌面倾角的椅子,确保大腿与躯干、大腿与小腿呈 90 度,双脚平放地面。每 30-40 分钟起身活动,避免长时间久坐。

护脊书包 是真实惠还是“智商税”?



为了不让孩子“输在脊柱上”,家长们越来越舍得为“护脊”买单。于是,各种打着“人体工学”旗号的商品纷纷冒了出来,价格不菲的护脊书包就是热门之一。然而,这笔钱花得到底值不值?是真实惠还是“智商税”?这让不少家长挑花了眼,也愁坏了心。

专家点评:

□**有用情形**:适合学生日常使用,通过宽肩带、胸带、腰带分散书包重量,减轻脊柱纵向压力,降低因书包过重导致的脊柱负担。

□**不适用情形**:若书包重量超过孩子体重的 10%,或孩子已存在严重脊柱侧弯,护脊书包无法替代医疗治疗。

□**注意事项**:选择自重轻(<0.8kg)、符合 GB/T 38985-2020 标准的书包,背书包时扣好胸带和腰带,确保书包顶部在肩膀偏下,底部不低于腰线下 10 厘米。



穿上“背背佳”,真能“挺”过气质人生?

驼背、含胸、脖子前倾、骨盆前倾、高低肩……越来越多人意识到自己有着各种体态问题,为了把身体“掰”回正轨,不少人把希望押在了“背背佳”这类矫姿产品上。可问题是,买来一个“背背佳”,就能换来气质人生吗?

专家点评:

□**有用情形**:对因习惯性姿势不良(如久坐、低头)导致的轻度驼背,短期使用可起到提醒作用,帮助改善视觉上的体态。

□**不适用情形**:对结构性脊柱侧弯、椎体畸形、神经肌肉疾病等无效,长期依赖可能弱化核心肌群,影响胸廓发育。

□**注意事项**:每日使用不超过 4-6 小时,避免过度勒紧,配合背部肌肉锻炼(如游泳、平板支撑)。若出现疼痛、呼吸不畅或脊柱畸形,立即停用并就医。

每天做几个动作,脊柱问题轻松搞定?

“每天做这几个动作,脊柱问题轻松搞定!”——类似的短视频在各大平台频频刷屏,引得无数人跟风打卡。热门的“小燕飞”“拉单杠”“靠墙站”轮番上阵,这些网红动作真的有用吗?

专家点评:

□**有用情形**:如靠墙站立、双手交叉背在身后拉伸、上臂夹紧旋转等动作,可帮助放松胸肌、强化背部肌肉,改善轻度姿势不良。

□**不适用情形**:对结构性脊柱问题无

效,若动作不规范或过度用力,可能加重脊柱负担。

□**注意事项**:动作需规范,避免过度拉伸或扭曲脊柱。每日练习时间不宜过长,配合整体运动锻炼(如游泳、吊单杠)。

总结:护脊工学椅、护脊书包、适度使用“背背佳”或“形体棍”、规范网红矫正动作,对轻度姿势不良有一定辅助作用,但无法替代医疗干预。若怀疑脊柱侧弯或存在结构性问题,应及时就医,遵循专业医生指导。

打开爱“老脊”的正确姿势

平躺玩手机

姿势要点:仰卧,在头部和颈部下方垫一个高度适中的枕头,使颈部自然下垂,保持颈椎生理曲度。双手将手机举至与视线平齐,手机屏幕向下倾斜约 45 度,眼睛与手机距离保持在 30-50 厘米。若手臂疲劳,可在肘部下方垫枕头或靠垫。

注意事项:避免侧躺或俯卧,侧躺易导致视力偏差,俯卧会压迫胸腔。

趴着玩手机

姿势要点:趴在床上或垫子上,用两个枕头叠放支撑上半身,使腰部以上部位靠在枕头上,双手向前伸展举着手机,保持头部、颈部和脊柱在一条直线上,手机与眼睛距离 30-50 厘米。

注意事项:此姿势易疲劳,不宜长时间保持,建议每隔 15-20 分钟调整姿势或休息。

坐着玩手机

姿势要点:选择有良好支撑的座椅,双脚平放在地面,膝盖与大腿保持 90 度角,背部挺直靠在椅背上,腰部可垫靠垫维持腰椎曲度。双手将手机举至视线高度,手机屏幕与眼睛平视,避免低头或耸肩。

注意事项:避免弯腰驼背或单手玩手机,可借助手机支架固定手机,减少手臂负担。

站着玩手机

姿势要点:保持身体直立,收腹挺胸,双肩平衡,头部正直。将手机举至胸口或略高位置,微收下巴,使手机屏幕与眼睛平视,手机与眼睛距离 30-50 厘米。

注意事项:避免长时间单脚支撑,可适当交替重心,每隔 15-20 分钟活动身体,缓解肌肉疲劳。

在沙发上玩手机

姿势要点:坐在沙发上,腰部垫靠垫或毛巾卷,保持腰椎曲度。双手将手机举至视线高度,手机屏幕与眼睛平视,避免身体前倾或弯腰。

注意事项:避免“葛优躺”姿势,即腰部悬空、身体弯曲,以免增加腰椎压力。

靠床上玩手机

姿势要点:靠在床头上,用枕头支撑头部和颈部,保持颈椎生理曲度。双手将手机举至视线高度,手机屏幕向下倾斜约 45 度,眼睛与手机距离 30-50 厘米。

注意事项:避免侧躺或俯卧,若手臂疲劳,可在肘部下方垫枕头或靠垫。

不过,专家建议,无论采用哪种姿势使用手机,都应每隔 20-30 分钟活动一下身体,转动脖颈、伸展手臂,促进血液循环,减少肌肉疲劳。若长时间玩手机后出现颈部、肩部或腰部疼痛,应及时调整姿势或就医。