久坐的人，先看这一本

肩颈腰，别硬扛

7 个在工位上就能做完的动作

依据国家体育总局《科学健身18法》整理

12 页　免费读本　非医疗建议

动作图示：国家体育总局、中华全国体育总会《科学健身18法》

国家体育总局体育科学研究所创编

本册内容

先看清问题，再动手

01 你的腰是「坐」坏的 P3

02 三个最常见的误区 P4–6

03 四向点头 · 把脖子拉回来 P7

04 靠墙天使 · 看自己驼得多厉害 P8

05 蝴蝶展臂 · 圆肩驼背往回掰 P9

06 招财猫咪 · 肩前侧发紧 P10

07 4 字拉伸 · 坐着就能松腰 P11

08 侧向伸展 + 站姿拉伸 P12

09 什么情况别自己练了 P13

开篇

你的腰不是「累」坏的，是「坐」坏的

一天坐 8 小时，身体最先出问题的不是腰，是**肩颈**。

因为坐着的时候，头是往前探的。有测算认为，头每往前探 2.5 厘米，颈椎就要多扛 4–5 公斤——相当于脖子上一直挂着两桶 5 升的水。

2.5	4–5	8
厘米，头前探	公斤，颈椎多扛	小时，每天时长

肌肉一直绷着，血供不上来。酸、胀、发紧，都是它在报警。

> **读之前，先看这三条**
>
> 1. 本册只讲**日常放松和姿势纠正**，不涉及诊断，也不替代就医。
> 2. 动作中出现**明显疼痛**，立刻停，别硬做。
> 3. 有颈椎病、腰椎间盘突出、骨折史、术后恢复期的，先问医生再做。

误区一 · 关于「揉」

越按越紧的地方，别再按了

肩颈发僵的时候，大多数人的第一反应是揉、捶、拿筋膜枪怼。

问题在于：你按的是**已经过度紧张的肌肉**。它本来就在收缩状态，再给压力只会更紧，第二天反而更酸。

✕ 僵了就使劲揉 → 揉完更僵，第二天更酸

✓ 先松开，再拉长 → 肩膀放下来、头摆正，再做牵拉

所以后面 7 个动作，**都从「找一个正确的支撑」开始**，不是从「用力」开始。

误区二 · 关于「弹」

拉伸要弹、要疼才有效?

很多人拉伸是「弹」的——一下一下往下压，靠惯性把幅度甩出去。

这种弹震，身体会判定为「要受伤了」，反而让肌肉反射性收缩。**你越弹，它越紧。**

正确做法

到有牵拉感的位置**停住**，保持 20–30 秒，自然呼吸。

全程应该是「轻度酸痛和牵拉感」，**不该有明显的疼痛**。

《科学健身18法》对每个动作都写了同一句：整个练习过程中会有轻度酸痛和牵拉感，不应该有明显的疼痛。
——这句是标准，不是客套话。

误区三 · 关于「等」

等腰疼了
才想起来动

久坐的伤害是**累积**的，不是突然发生的。

坐着的时候，臀肌不发力、腰背肌一直被动拉长、髋屈肌一直缩着。一小时下来，这套「前紧后松」的状态就定型了。

所以真正有效的不是「疼了练 30 分钟」，而是**每 15 分钟站起来一次**。

> **疾控的建议**
>
> 每 15 分钟起立 1 次；每坐 1 小时活动数分钟。
>
> ——中国疾控中心职业健康科普资源库

这一条比后面 7 个动作都重要。**动作是补救，起身才是预防。**

四向点头



怎么做

前后左右四个方向点头，动作流畅缓慢。每组 5 次，重复 3–5 组。

慢比大重要　开会也能做

为什么有用：**放松颈部和肩部肌肉**，锻炼颈部。

靠墙天使



怎么做

背部紧靠墙壁，双手侧平举向上屈肘 90°，掌心朝前贴住墙面；再沿墙壁向上伸展，沿原路慢慢回到起始位置。6–10 次，重复 2–4 组。

肋骨收住，别拱腰

手肘尽量不离墙

为什么有用：**提高肩部灵活性和肩胛稳定性**，缓解肩颈部紧张。

蝴蝶展臂



怎么做

双肘平举到位，向内收紧；双臂形成 W 字，保持 2 秒。可徒手，也可双手各握一瓶矿泉水。每组 10–15 次，重复 2–4 组。

肩胛骨往后往下夹

不是把手臂往后甩

为什么有用：**改善含胸和驼背**，提高肩胛稳定性。

招财猫咪



怎么做

手臂一上一下交替重复。一只手向下旋转到最大位置处，保持 2 秒，再回到起始位置；大臂始终与地面平行。每组 10–15 次，重复 2–4 组。

大臂别掉下去

转的是小臂

为什么有用：**增加肩袖力量**，缓解肩颈部紧张。

4 字拉伸



怎么做

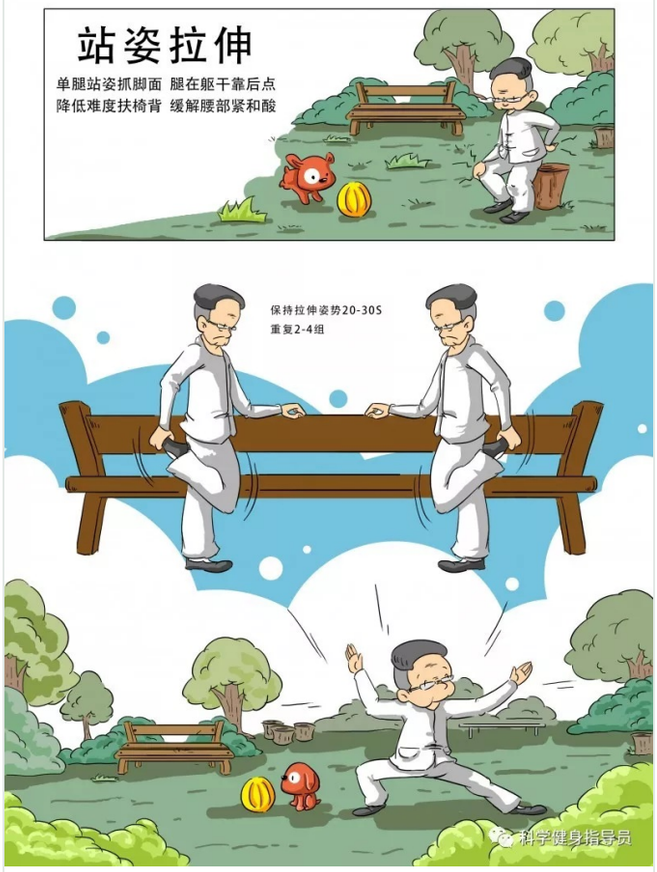
单腿「4」字向上翘，保持姿势、固定脚。身体前压深呼吸，在臀部有明显牵拉感的位置保持 20–30 秒，完成 3–5 次。

不要弓背　骨盆脊柱保持中立位

为什么有用：**拉伸臀部肌肉，提高髋关节灵活性**，缓解腰部紧张。

侧向伸展
站姿拉伸





侧向伸展

双手上举两交叉，身体侧弯向旁拉，左右交替。弯曲至最大幅度保持 2 秒，6–10 次，重复 2–4 组。

站姿拉伸

单腿站姿抓脚面，腿在躯干靠后点，难度大就扶椅背。保持 20–30 秒，重复 2–4 组。

为什么有用：**改善肩颈部和腰部紧张**；改善下背部紧张，预防腰部和膝关节劳损。

什么时候该停下来

这几种情况，别自己练了

- 手麻、手指无力，拿东西容易掉
- 疼痛从脖子或腰**放射到手臂、腿**，像过电
- 夜里疼醒，休息也不缓解
- 伴随发热，或体重明显下降
- 最近有过外伤、摔倒
- 已确诊颈椎病/腰椎间盘突出，症状在加重

出现任何一条，先去医院，别在这本读本里找答案。

资料来源

- 动作图文：国家体育总局、中华全国体育总会《科学健身18法》，国家体育总局体育科学研究所创编
- 久坐与工作相关肌肉骨骼病患：中国疾病预防控制中心职业健康科普资源库

- 本册为健康科普整理，不构成医疗建议，不能替代医生诊断与治疗。

关注后回复「肩颈」，随时取回这一本

下一本：《给爸妈的防跌倒清单》