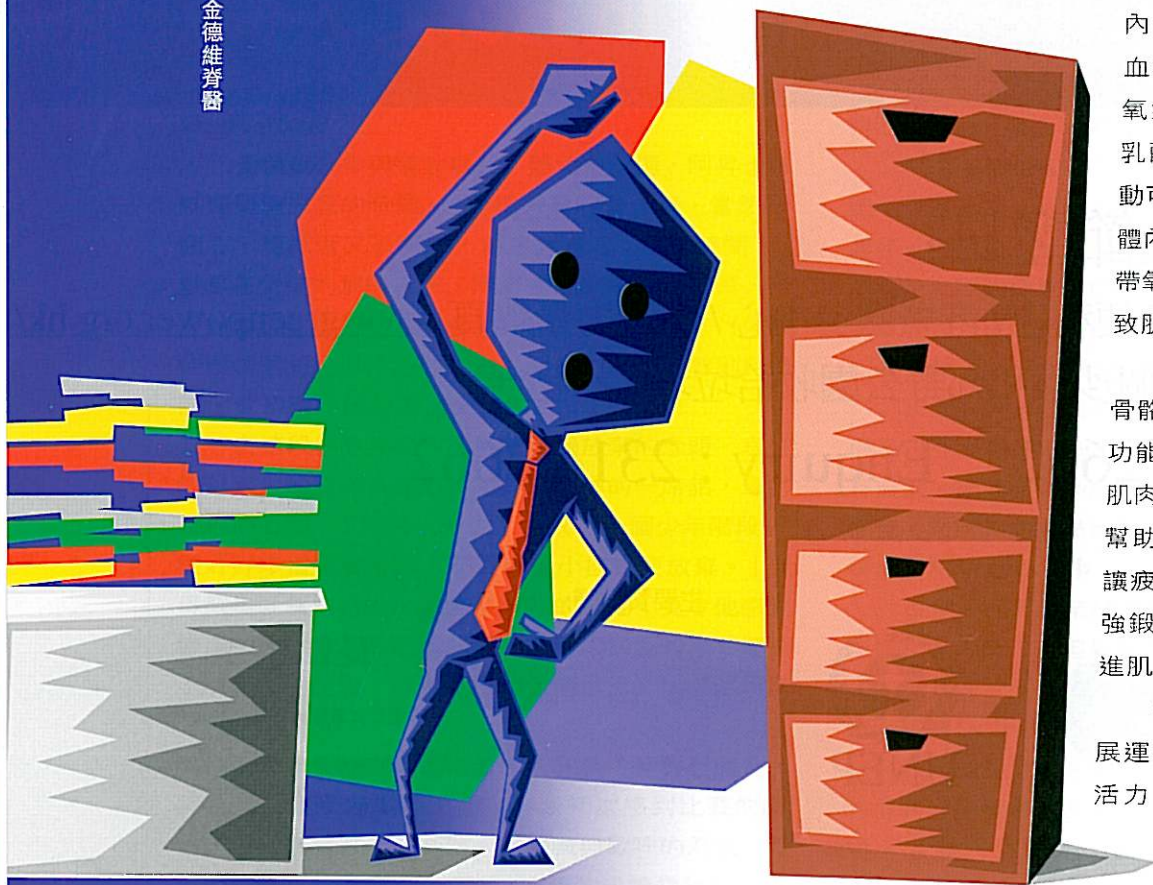


紓緩疲勞 辦公室運動

□ 金德維脊醫



從政府公佈的失業數字和物價指數來看，香港的經濟情況仍未見改善，裁員新聞外，很多人正面對失業和經濟的壓力。至於那些「僥倖」沒被解僱的員工，除要擔心事業前途，還要分擔被解僱同事的工作，工作壓力和時間明顯增加了。

伸展運動好處多

要在逆境求生，除要保持心境樂觀，還要保持身體健康、精神充沛。運動是保持健康的有效方法，其好處不勝枚舉，但上班族每天最少花3分1時間在辦公室內，加上交通及超時工作的時間，要每天抽空做運動似乎不可能。不過，做伸展運動所需的空間不大，時間又不多，若每天抽10至15分鐘做伸展運動，對紓緩身心疲累很有幫助。

很多人以為腰痠背痛、頸梗膊痛是辦公室人員的職業病，其實是個錯誤觀念。不時做伸展運動，讓疲倦的關節和肌肉得到休息，可以從容地應付工作；加上注意日常工作的習慣，平衡身體的活動機能，便可預防這些疼痛。

疲倦時，肌肉會收縮及變硬，壓迫肌肉內的血管和神經線，影響血液循環，減低肌肉吸收氧氣，令廢物積存，產生乳酸，引致痠痛。伸展運動可以促進血液循環，防止體內廢物積聚，並增加血液帶氧量，減低乳酸出現而引致肌肉痠痛的機會。

此外，伸展運動可保持骨骼、關節及軟組織的活動功能，避免骨骼受傷，增加肌肉的柔韌度，保持彈性，幫助放鬆和保持肌肉協調，讓疲倦的肌肉得以休息，加強鍛鍊較少活動的肌肉，增進肌肉的強度和耐力。

本文介紹頸和肩部的伸展運動，若你希望整天保持活力，最好於辦公室內每1至2小時、或在某部位疲倦時運動一下。

頸部支撐頭顱

頸椎的重要功用是支持頭部重量，一般成年人的頭顱重達 10 多磅或以上，由頸椎和頸肌共同支持。寫字、閱讀及使用電腦時，頭部微微下垂，若我們久坐不動，頸部肌肉會持續緊張，令頸部肌肉缺氧，帶來痠軟和痛楚，更會影響頸椎關節的功能。很多人缺乏運動，肌肉軟弱，大大減低頸椎的支持能力。

很多人習慣在疲倦時轉動頭及頸，本以為可緩和不適；但其實卻加劇牽拉頸肌，進一步影響肌肉吸取氧氣，長期如此會加速頸椎退化。其實，出現頸梗膊痛的原因大多是肌肉疲勞，與關節無關，轉動頸部反而令關節過度勞損，以下運動可強化頸部的肌肉：

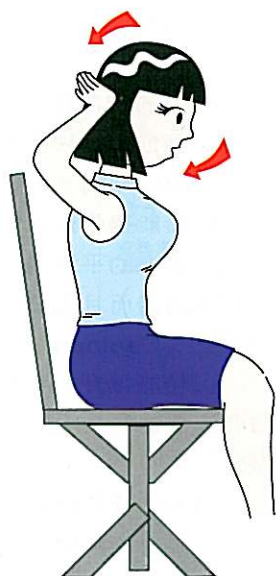
◆放鬆後頸過緊的肌肉

眼望前方，將頭慢慢向後拉，使頸部後移，保持這姿勢 3 秒，然後放鬆。重覆 5 次。

◆強化後頸肌肉

一將下巴貼近頸部，保持頸部不動，然後收緊下巴，維持 5 秒，放鬆。重覆 3 次。

一手指交叉放在後腦近耳朵的高度，將拇指放在耳垂下，然後作「點頭」狀，收緊下巴。跟着將雙臂向後拉，使下巴更緊貼頸部，保持這姿勢約 10 秒，放鬆後重覆 5 次。



◆增強肌肉耐力

右手托着下巴，作「點頭」狀，手掌用力向上，保持上身挺直，維持 5 秒，重複 10 次。

肩膊疲倦成因多

肩部活動包括肩頭肌、肩胛和胸骨。若辦公室的枱椅高度不當，肩部肌肉會經常緊張。工作時，上身經常向前傾，縮着胸部，也限制了肩膊的活動，對肩膊肌肉構成壓力。

肩部關節活動量大，肩膊的穩定性靠多組韌

帶和肌腱支持。工作疲倦時應稍作休息，恢復肩部的肌肉和活動功能，亦可預防肩膊受損及相關的疾病。工作時不免要垂下頭，上背和肩膊的肌肉會被牽拉，引起疲倦，可透過以下運動鍛鍊和放鬆肌肉。

◆強化下巴及肩胛肌肉

垂直身體，放鬆雙臂，提起前臂，形成直角。下巴收緊，將兩面肩胛向後及向下拉，直至雙肩感到壓力，維持 5 秒，重覆 10 次。

◆增加關節靈活性

挺直上身，將頭向後仰，維持 3 秒，放鬆。重覆 3 次，每次均嘗試把頭拉後一點。

◆令僵硬關節恢復活動

將頭部向後仰，保持這姿勢，然後頭向右轉，維持 3 秒，再將頭轉回中央，然後向左轉，同樣維持 3 秒，然後放鬆及重覆 5 次。

◆放鬆關節

將頭部慢慢向右轉及向後傾側，直至左邊頸前的肌肉有拉緊的感覺，維持 5 秒後放鬆，每邊各做 5 次。

其實，伸展運動簡單易學，沒有時間和地點限制，又不用假手於人，是良好的消除疲勞方法。 ☺

