

閱讀的健康管理

——姿勢篇

簡文仁 國泰綜合醫院物理治療師

【摘要】閱讀，是達到身心靈全方位健康的方法之一。以正確姿勢來閱讀，可以獲得完整的好處，但如果姿勢不對，容易引起筋骨痠痛、氣悶疲累，而減低閱讀的樂趣。了解人體解剖學、人體工學，以正確挺拔的姿勢，頭有正、肘有撐、背有靠、腳有踏的原則，多做變化伸展，並養成練氣提神的習慣，自然能預防筋骨痠痛、氣悶疲累的困擾，以健康的閱讀獲得健康的身心靈，享受健康的生活。

關鍵詞：閱讀；健康；姿勢；痠痛

一、前言

閱讀是時間、空間的延伸；我們生長在現代，可以透過閱讀了解古代的諸多人、事、物；你我生活在一地，可以憑藉閱讀知道另一地的風土民情。閱讀是情感心靈的交流，也許和某人未能蒙其面，但因為閱讀其人的作品，彷彿可以和作者神交、心領神會。閱讀也是省時省力的挖礦；如果不得其法，往往有人入寶山卻空手而回；人的腦力智慧是最大的寶山金礦，利用閱讀的方法可以最省時、最省力地將它搬回己用。閱讀是優游自在的休閒；工作之餘，休閒是人性所趨，但不一定要縱情

於五光十色、忙碌於車馬喧囂之中，靜靜地品味放情於書中，也許更能優游自在。閱讀是氣質內涵的提升；有人說「無肉令人瘦，無竹令人俗」，我更說「有書人不孤」。當你長期吸取著古往今來世界各地名家心血結晶作品的精華，氣質內涵自然散發提升，決不會言語無味、面目可憎。

因為閱讀有著這麼多的好處，我們而努力來推廣，讓更多人享受它，同時做好健康管理。

二、健康管理的策略

健康是身心靈的綜合展現，它是我們



生而為人難得的資源，提供給我們能過自在、有品質、有意義的人生。但這資源是有限的，也是脆弱、無常的，容不得我們恣意去揮霍、去破壞，所以需要管理。管理的最大策略，就是「趨吉避凶」。對健康有好處的，我們就多做一點；對健康有妨害的，我們就閃開一點。閱讀是有益於身心靈，所以要加以提倡。閱讀過程中，姿勢不正確、不注意引起的健康妨害，我們就要避免。

三、閱讀與健康

健康既是身心靈的整體和諧，我們要身強、心正、靈通，而閱讀正是可以知身、安心、培靈，透過健康識能可以了解身體的解剖學、生理學、病理學，達到知身；涉獵人文關懷作品，可以心生同理心、正能量穩定情緒，達到安心；融入宗教情懷的氛圍，內省觀照天人物我，可以達到培靈。所以，閱讀不同的書籍，可以有不同的收穫；要完整的健康，就要周全地閱讀，達到身強、心正、靈通的境界。

四、姿勢工學

人體可以區分為頭顱、軀幹和四肢，以脊柱（龍骨）和骨盆、四肢連接在一起。以正

中矢狀面分開左右兩側；以額狀面區分身體前後；而以水平面區分上下。所以，人的姿勢、動作，都以前屈、後伸、外展、內收、外轉、內轉在這三度空間中，以上下、左右、前後來標明。

不管看書、拿書、搬書或數位閱讀，都儘量不要有違背解剖學、人體工學的原則，而有太多的扭力、太大的壓力。這些額外的應力，會導致組織的壓迫、扭曲，而造成傷害。

例如當你坐著閱讀時，如果頭部往前伸，脖子就增加了受力，引起肌肉緊繃；肩膀不自主聳起，就又加大了肩頸肌肉的張力；如果身體又向前探，也會造成腰背部的痠痛；有人習慣翹起二郎腿，更容易引起骨盆歪斜、大腿壓迫，導致下半身的痠痛、麻木。理想的閱讀坐姿，可以挺起腰、坐好、坐滿椅子，頭和軀幹保持正直，



▲筆者帶領做運動



雙手自然下垂輕放桌面，雙腳踏實地面，以舒適自然的姿勢享受閱讀。

現在流行方便攜帶的數位電子書也一樣，調整好桌椅的高度和深度、螢幕的角度和高度，讓自然姿勢的眼線落在螢幕的中央，才不會仰頭或低頭，影響到頭部的端正挺拔。

五、閱讀引起的困擾

理論上，閱讀是優游自在的休閒，怎麼會引起困擾呢？這主要可能是姿勢不對、久滯不動，造成神經血管的壓迫，引起麻痛及血液循環不良。如果閱讀時間太久又很專注，不只耗神，也容易因換氣不足而氣悶，這就是為什麼很多研究都提出「久坐傷身」的報告。它對人體的神經系統、內分泌系統、心肺系統、消化系統、泌尿系統及肌肉骨骼系統，都有不利的影響，都需要注意避免。

六、如何預防痠痛

姿勢正確、適時伸展、換氣提神，是三大預防方法。所謂姿勢正確，是指依照人體工學的原理，讓身體部位處在較自然放鬆的位置，避免扭曲及壓迫；簡單說，就是保持挺拔、優雅的姿勢。我常提醒大家「長高兩公分」，就是身體

不要塌陷下去，這樣會壓迫脊椎造成椎間盤凸出、長骨刺、提早退化等。適時伸展，就是不要長時間處在一個固定的姿勢，要多做變化，讓組織能伸展變化一下；而伸懶腰就是一個久坐後的本能反應。悶坐、悶臥久了，胸廓擴張受限，也容易氧氣不足，要常做深呼吸換氣或平常多做呼吸訓練增加肺活量，就能時時顯得氣定神閒，英雄比氣長。

閱讀架也是一個很好用的輔具。如果預計較長時間較專心的閱讀，若將書本平放桌上，你的姿勢就容易低頭前伸，會造成頭頸腰背的痠痛；而把書本拿起擺正閱讀，又容易引起肩膀手臂的疲勞。所以，此時用閱讀架調整角度，是很好的選擇；尤其是較大本、大部頭的厚書，更顯重要。



▲筆者示範緩解痠痛的伸展操



七、如何緩解痠痛

如果閱讀久了引起筋骨痠痛，請趕快站起來，放鬆一下身心，調和幾次深呼吸，做一做痠痛部位的伸展操，如肩頸部的「肩前收下巴」、上背部的「泰山威武」、下背部的「縮腹拱背」、下肢的「弓箭步」伸展動作等，都可以很快獲得緩解；或是散散步、泡泡澡、做一做操。如果痠痛持續，也可以去看醫師，以決定是否需要進一步的處理。

八、享受閱讀 享受健康

閱讀是知識文化的傳承，藉由他人的智慧結晶充實自己的智能，不必奔波蹇途，就能知古今中外事，是閱讀最大的享受，但也請以優雅、正確的姿勢來享受。

如能做到頭有正、肘有撐、背有靠、腳有踏的狀況，以玉樹臨風之姿，更顯飄逸脫塵之勢。當然，有時短時間隨時隨地隨興之閱讀，也許不必如此講究，但也不要蜷縮著四肢、歪曲著身體在閱讀，才能真正享受到身強、心正、靈通的全方位健康閱讀。

九、結語

閱讀是時間、空間的延伸，閱讀是情感、心靈的交流，閱讀是省時省力的挖礦，閱讀是優游自在的休閒，閱讀是氣質內涵的提升，閱讀是文化知識的傳承。我們而努力推廣閱讀的風氣，不管是實體紙本書或數位電子書都好，但在閱讀的過程當中，如果因為姿勢的不對，造成筋骨痠痛氣悶疲累，就可能失去閱讀的樂趣。希望大家保持正確、優雅的姿勢，以健康的閱讀，獲得健康的身心靈，享受健康的生活。



▲筆者曾參加環島健走 1111 公里，挑戰成功

