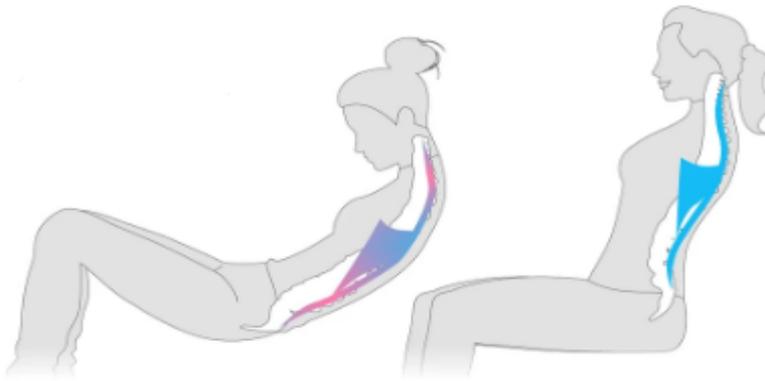


【2021 全國科學探究競賽-這樣教我就懂】

社會組 科學文章表單

文章題目：躺在沙發上對身體的傷害

文章內容：（限 500 字~1,500 字）



在忙碌了一整天後回家只想躺在沙發上好緩解一天下來的疲勞，殊不知只會越躺越累甚至對脊椎造成更多的傷害，更多的負擔。

那大家有沒有想過，為什麼放鬆的癱軟在沙發上也會造成酸痛和不舒服？到底是為什麼？

一般人挑沙發都會挑柔軟的沙發，坐上去猶如被柔軟包圍，這個時候大腦的潛意識會發出警告。你的身體在這份柔軟中難以維持姿勢，以及脊椎和椎間盤某些部分壓力太大，大腦會自動控制背部與肌肉出來維持姿勢與控制壓力，所以當你以為你很放鬆的時候其實背部的肌肉和承受的壓力，久而久之就開始酸痛。

如果此時對肌肉痠痛發出了警告置之不理的話，那椎間盤會因為肌肉無法一直支撐，最終結果被慢慢擠壓造成每個人都很熟悉，很常被聽到的椎間盤突出，這個時候就會擠壓到神經造成麻痺或者疼痛如果這個時候去就醫還有挽救的地步，如果再去就醫的話就有可能造成半身不遂。

如果你需要坐著那建議你找一張有支撐性的椅子不要像沙發那樣柔軟無法支撐你身體的椅子，以及注意他的椅背與背靠是否能讓你的背部直直放在上面，每半個小時應該找機會去上個廁所或是裝個水。



現在國外開始流行可自由升降的辦公桌這樣可以有效解決久坐的問題，同時也發現站著辦公的效率比較高。這也是十分不錯的方法之一。

參考資料

1. <https://bestmade.com.tw/blogs/news/your-sofa-is-bad-for-your-waist>
2. <https://heho.com.tw/archives/82769>
3. <https://www.businessweekly.com.tw/style/indep/38390>