# 坐姿不当的改善方法

来源：网络 作者：落花时节 更新时间：2025-04-11

*坐姿不当的改善方法 坐姿是一种可以维持较长时间的工作劳动姿势,也是一种主要的休息姿势,更是人们在社交、娱乐中的主要身体姿势。生活中我们难免会有不正确的坐姿出现，那么有哪些改善方法呢?下面是第一范文网小编给大家搜集整理的坐姿不当的改善方法，希...*

坐姿不当的改善方法

坐姿是一种可以维持较长时间的工作劳动姿势,也是一种主要的休息姿势,更是人们在社交、娱乐中的主要身体姿势。生活中我们难免会有不正确的坐姿出现，那么有哪些改善方法呢?下面是第一范文网小编给大家搜集整理的坐姿不当的改善方法，希望可以帮助到大家!

坐姿不当的改善方法

学生族、久坐族、开车族是坐姿不当高发人群，坐姿不当的人，应多做以下三种运动：

1、坐姿不当有碍睡眠，多做扩展运动。不管是上学的、上班的，还是经常开车的，很多人都觉得自己特别容易犯困，这很大程度上是因为坐姿不当引起的。正常人的脊椎是S形的，但如果坐姿不当，会造成背部肌肉操劳过度，产生背痛或背部僵硬，睡觉时也不能使身体保持自然的S形，身体放松不下来，从而影响入睡。这时应多做些扩展运动、扭秧歌、乒乓球等，使脊椎周围的肌肉保持弹性。他还提醒，平时走路也不要 弓着腰猴着背 ，以减缓脊椎的老化。

2、坐姿不当引发消化问题，足底垫个小网球。不良坐姿最容易引起颈肩痛，甚至出现头晕目眩。此外，经常 含胸 而坐，会对胃、肠等产生压迫，影响人体消化系统。可准备一个网球做脚底按摩，有保健五脏和脊椎的功效。坐姿不当的读者应经常伸展腿部并改变腿的姿势。

3、坐姿不当导致视力下降，每天三次 熨眼法 。伏案时，头颈部难免前倾，引起的驼背、勾头会造成肝肾与眼部的气血通道受阻，导致眼部营养缺乏。极力推荐 熨眼法 。此法最好坐着做，全身放松，闭双眼，快速摩擦两掌，使之生热，趁热捂住双眼，热散后两手猛然拿开，两眼也同时用劲一睁，如此3～5次，能促进眼睛血液循环，可缓解眼疲劳，防治近视。

延伸阅读：坐姿看性格，喜欢抖腿内心浮躁

身体和语言一样，随时都可能透露我们内心的秘密。心理学家发现，连无意识摆出的坐姿，都与性格有微妙的联系。下面一起来跟小编了解下吧。

1、将椅子转过去骑着坐。

这样的人显得自信好胜，但内心的防御性多半很强，不太爱与人交心。

2、喜欢抖腿。

这样的人多数聪明，反应快，接受能力强，但不是很有耐心，内心有浮躁或焦虑的一面，有时给人不够稳重的感觉。

3、端坐在椅子前半部分。

这种人一般性格内向，谦虚有礼，善于倾听、体谅别人。他们多半个性成熟、亲和力强，容易受人信赖。

4、双腿张开，伸得很长。

这种人一般性格外向、开朗、不拘小节，但有时比较傲慢、霸道、支配性强。容易发脾气、耍性子，不愿退让。

5、前胸紧靠桌子，双腿并拢。

这种姿势显得内向、拘谨、有些害羞，不够自信。这样的人多半不太果断，缺乏灵活性。

6、跷二郎腿。

这样的人通常自在随性，有时有些自大，喜欢挑剔，喜欢对别人的事指手画脚，爱给人提建议。

7、双腿自然分开，手放腿上。

这是古代男性的标准坐姿，体现出闲适、儒雅的气度。这种人通常稳重，值得信赖。

8、喜欢靠着椅背。

这样的人可能性格慵懒、散漫，做事拖沓，对自己要求不高，但对h别人也比较宽容。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！