

# 坐式莎莎舞：奇蹟般的緩解背痛良方

下背痛是一種慢性疾病，影響全球數億人口。一個簡單的運動或許能帶來極大幫助。

你一定熟悉這種感覺：彎腰繫鞋帶時，突然在下背部感到一陣劇烈刺痛。就在那一刻，你成為驚人統計數字的一部分——全球估計有6.19億人正受下背痛困擾。幸運的是，有一個名為「坐式莎莎舞」的簡單運動可以幫助緩解。

最棒的是甚麼？你甚至不用站起來就能完成。

下背痛是全球致殘的首要原因。它被定義為從肋骨下緣到臀部之間的疼痛。任何人都有可能受影響，但在過重、吸煙或有家族病史的人群中更為常見。

曼徹斯特都會大學（Manchester Metropolitan University）物理治療副教授克里斯·麥卡錫醫生（Dr Chris McCarthy）說：「我曾與脊椎外科醫生共事，如果你看看人們背部問題最集中的地方，就是脊椎底部的兩個椎間盤。」

脊椎由33塊椎骨（vertebrae）所組成，每塊椎骨之間都有一層海綿狀的軟骨，稱為椎間盤（disc）。椎間盤起到緩衝作用，是日常活動如走路、跑步和跳躍時的減震器。

下背痛最常發生的部位是脊椎底部的兩塊椎骨，它們透過非常厚的韌帶與骨盆連接，牢牢固定，讓它們能支撐軀幹重量。然而，這也帶來一個缺點。

麥卡錫說：「這是背部非常僵硬的部分，要讓它活動非常困難，尤其當局部肌肉因疼痛而痙攣，或因缺乏使用而緊繃時。」

鍛鍊該區域肌肉的一個好方法，是將骨盆從一側旋轉到另一側，讓下背部左右傾斜，形成一種搖擺動作。走路時這種動作會自然發生，但當人出現下背痛時，背部肌肉會痙攣並固定該區域，阻止它活動。

不過麥卡錫說：「不幸的是，這會形成惡性循環，讓那裏（下背部）越來越僵硬，疼痛也越來越嚴重。」

研究顯示，對於背痛而言，活動是康復過程中至關重要的一部分。通常可以透過運動、伸展和手法治療達成。但大多數針對背痛的伸展動作，並未鍛鍊到下背部的底部。

這就是「坐著跳莎莎舞（Salsa）」的用武之地。要完成這個動作，先坐直，雙腳牢牢踩在地上，雙腿併攏，使大腿彼此平行。接著保持肩膀完全不動，將右膝往前推、左膝往後拉，然後換邊，左膝往前、右膝往後。你的骨盆應該一邊向前滾動，另一邊向後，就像傳統莎莎舞的動作。重複這個動作一分鐘。

麥卡錫說：「你的骨盆會做出一種輕微的搖擺動作，這正是走路時應有的動作。」

麥卡錫與曼徹斯特都會大學「曼徹斯特運動單位」（MMU Manchester Movement Unit）物理治療團隊進行了一項尚未發表的初步研究，要求下背痛患者在連接肌電圖（electromyography, EMG）感測器的情况下做「坐式莎莎舞」。這些感測器用來測量背部肌肉的緊繃程度。結果顯示，每隔30分鐘做一分鐘的「坐式莎莎舞」，就足以讓肌肉放鬆，緩解背痛症狀。

麥卡錫說：「這項運動的好處是，在工作時也能輕鬆完成，甚至不用離開辦公桌。」

辦公室工作者通常長時間久坐，增加下背痛風險。多站起來走動——即使只是去拿一杯水——都有助於降低風險。然而，有時候離開桌面並不現實。

麥卡錫說：「如果辦公室工作者正忙於某件事，不想起身伸展，那麼每半小時做一分鐘的『坐式莎莎舞』，就能代替站起來活動。」

這項運動對於年長者也可能有幫助，尤其是那些不易起身或術後行動不便的人。研究顯示，保持活動並規律運動，是長壽和健康生活的關鍵。

英國老年醫學會（British Geriatrics Society）會長、老年科顧問醫生賈格迪普·德西教授（Prof Jugdeep Dhesi）說：「我們知道，許多年長者的活動量並不高。」



下背痛已被認定為一種慢性疾病，患者遍佈全球



專家表示，這項運動的一大優點是可以坐著完成

「如果無法正常活動，坐式運動是增強力量的好方法。但如果能活動，還有很多事情可以做。無論是刷牙時單腳站立，

還是等水壺煮沸時扶著椅背做兩三個深蹲——關鍵是把這些動作養成習慣，成為日常的一部分。」



RAYMOND CHANG  
張良睿

Real Estate Professional  
cell (314)275-0750  
office (314)878-9820  
email raymond.chang@cbgundaker.com  
web RayMovesMO.com



13718 Olive Boulevard, Chesterfield, MO 63017

★ 房屋買賣

★ 地產投資

★ 外州搬遷

★ 協助蓋新屋

誠信可靠 熱誠服務

卓越的售後服務

致力於為您和您的家人提供  
最好的房地產經驗和最高質量服務



## 美中佛教會地藏殿

地藏殿現已正式啓用，服務社區與信眾  
殿內裝璜永久骨灰壇存放設施

單人位和雙人位兩項；還有存放永久往生牌位  
及供奉地藏菩薩長明燈

諮詢單位：美中佛教會

299 Hegar Lane, Augusta

MO 63332

電話：(636)482-4037

傳真：(636)482-4078

E-mail: info@maba-usa.org.

聯絡人：空正法師、空實法師



Ariel

ARIEL PREMIUM SUPPLY INC.

## 開啟您的全新職業旅程！

### 招聘種類

#### 無需工作經驗職位

- 生產部
- 網印
- 移印
- 數位印刷
- 數位機床CNC
- 印前準備
- 印後包裝

#### 需要相關背景或工作經驗

- 倉儲部
- 貨運部
- 機械維修部

### 我們的優勢與福利



靈活的上班時間  
工作生活不兩誤



友好與多元的工作環境  
免費英文課程  
多元文化氛圍  
豐富的員工娛樂活動



全職員工專享福利  
免費醫療保險  
有薪假日與休假  
401K 退休計劃

### 加入我們 & 聯繫方式



我們正在尋找熱愛生活、樂於工作的你！  
加入我們，開啟一段全新的職業旅程！



實習機會  
歡迎背景不限的本科生或研究生  
寄送簡歷和求職信到我們的電郵

SCAN ME



掃描QR Code  
查看更多訊息

### 我們的聯繫方式

電話: 314-743-0616

電郵: lydias@arielpremium.com

地址: 8825 Page Ave St. Louis MO 63114

網址: arielpremium.com