

久坐腰酸背痛？这份防治指南请收好

专家提醒：坐姿要正确，休息要定时，拉伸要经常，生活要健康

● 长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 李聪玲

久坐不动，一天下来难免会腰酸背痛、脖子僵硬。特别是很多职业司机一天至少驾驶10个小时，久坐导致他们经常颈肩腰背腿疼痛。10月20日起，湖南省职业病防治院（南华大学附属职业病防治院）推出为期两个月的系列惠民服务，疼痛科门诊免收挂号费，并将组织专家深入多个公交驿站及社区进行义诊。

对于久坐的人来说，如何避免久坐带来的颈肩腰背腿疼痛？该院疼痛科学科带头人、副主任医师朱剑为大家支招。

开车6个小时，一天下来腰酸背痛

疼痛，几乎是每个人都会经历的一种不愉快体验，它是一种与实际或潜在的组织损伤相关的不愉快感觉和情绪情感体验，是人体受到损害或疾病侵袭的预警性信号。

“从早上6时开始，到下午5时交班，除去中午吃饭休息的时间，算起来一天有10个小时坐在车里。”谢先生是一名早出晚归的出租车司机，从事该行业已近10年，“因为长期驾驶，肩膀、颈椎、腰椎这三个地方疼得比较厉害。”

朱剑介绍，2021年的一个职业司机状态调查结果显示，有86.5%的人存在不同程度的职业病，最高发的就是颈椎病、腰椎病、肩关节病、肩周炎等。另一项关于公交车司机的健康指数分析表明，这一人群的下背痛（腰痛）达75%，颈背痛为60%以上。“通过相关文献检索发现，81.4%的职业司机出现肌肉、骨骼系统方面的疼痛，发病率最高的部位是腰部、颈部、肩部。”朱剑说。

长时间同一姿势致肌肉紧张、血液循环受阻

“久坐导致的腰酸背痛，主要因肌肉疲劳、姿势不良、腰椎压力过大引起。”朱剑解释，长时间保持同一姿势，腰部、颈部、腿部等部位的肌肉持续紧张，局部血液循环受阻，代谢废物堆积，最终引发酸痛感。

肌肉疲劳：这是腰酸背痛的首要原因。久坐时，腰部肌肉需要维持身体稳定，长时间收缩会导致乳酸堆积，刺激神经末梢产生疼痛。

姿势不当：弯腰驼背或身体前倾时，腰椎间盘承受的压力可为直立时的2倍以上，容易造成椎间盘退变或肌肉劳损，加重腰椎负担。

座椅调节不当：座椅离方向盘太远、太近，或者太高、太低，容易引起腰椎、颈椎受力不均。

车辆的震动：车辆震动、颠簸容易导致脊柱的持续性压力，使脊柱受到持续性微创伤。

缺乏运动和拉伸：长途司机一开车就是四五个小时，长时间踩油门、离合器，导致血液循环不畅，出现腿部酸胀、麻木、浮肿。

精神压力：开长途车的人，风险系数相对较高，精神压力带来的紧张情绪会导致肌肉紧张。

如何避免久坐带来的腰背疼痛

朱剑提醒，职业司机等久坐的人，可以通过调整坐姿、定时活动、针对性锻炼、优化生活习惯等，避免久坐带来的颈肩腰背腿疼痛。



纠正坐姿，减轻腰椎压力

开车时调整座椅位置和高度，使背部能自然靠在椅背上，膝盖略低于臀部，双脚能轻松踩踏板。眼睛平视前方，手臂自然放在方向盘上，肩部放松，腰部挺直，可在腰部放置靠垫，维持腰椎前凸的生理曲线，减轻腰部压力。

定时活动与拉伸

建议开车2个小时，就停车休息、活动10分钟。停车休息的间隙，可进行简单的伸展运动。

站立，双手叉腰，双脚与肩同宽，头往后仰，尽量拉伸身体，每次拉伸保持5至10秒，重复5至10次，这样能有效放松腰部肌肉，促进血液循环，减轻腰部压力。

漫画 何朝霞

优化生活方式

日常生活中要注意休息，保持充足睡眠；饮食要注意补充钙质，防治骨质疏松。“久坐的人避免腰酸背痛，要记住这个简单口诀：坐姿要正确，休息要定时，拉伸要经常，生活要健康。”朱剑说。



颈部运动，脖子缓慢地前屈后压、左右旋转。

以腰部为轴，顺时针、逆时针缓慢转动，每次转动10至15圈，能起到放松腰部的作用。

站立，右腿往后退一步，左腿往前迈一步，左手压住左腿，坚持10秒，然后双腿交替进行，几轮运动过后，全身会舒展。

民生

责编/王金文 美编/何朝霞 校读/刘芳

青春定格28岁，大爱延续5条生命

国家一级运动员、湖南省运会摔跤冠军颜剑波因突发脑出血离世后，父母决定捐献儿子可用器官

长沙晚报10月30日讯（全媒体记者 杨云龙 通讯员 崔璟 夏旭东）10月30日早上6时，长沙市第四医院器官获取手术室内，一场简短而让人泪目的哀悼仪式正在举行，这是对一位28岁年轻生命的送别，也是一场特殊“接力”的开端——国家一级运动员、湖南省运会摔跤冠军颜剑波因突发脑出血离世后，其父母强忍悲痛，决定捐献儿子可用器官。

凭着坚韧与刻苦，他成长为国家一级摔跤运动员

颜剑波是湖南邵阳人，9岁那年，他怀揣着对运动的热爱进入体校，选择了摔跤这项充满挑战的运动。“摔跤训练时，小波一遍一遍地摔倒、站立，衣服湿了又干、干了又湿，身上青一块紫一块的。但再苦再累，他也从不抱怨。”颜剑波的父亲颜先生回忆起儿子的训练生涯，红了眼眶。肋骨骨折、习惯性肩关节脱臼，这些在训练中留下的伤痛，颜剑波从不愿向家人提及，“他怕我们担心”。

凭借着这份坚韧与刻苦，颜剑波获得湖

南省运会摔跤冠军，多次代表湖南站上国家级赛事的赛场并获得多项荣誉，一步步成长为国家一级摔跤运动员。

24岁退役后，颜剑波来到长沙创业。在家人眼中，他是孝顺懂事的儿子，每次回家总会先给母亲一个拥抱，抢着下厨给母亲帮忙；在朋友口中，他是热心仗义的“波哥”，“小波对谁都好，不管别人对他怎么样，他始终待人真诚。”颜剑波的父亲颜先生说。

5名患者将因他的捐献，重获新生或重见光明

生活刚刚步入正轨，一场突如其来的脑出血让这个年轻的生命戛然而止。“儿子身体一直

很好，从小到大没生过什么大病。直到他进了医院，我们才知道他血压异常偏高。”颜剑波的母亲哽咽着说，至今仍不愿相信儿子离开的事实，“我一直在他身边陪读，陪读了10多年。儿子突然走了，我怎么都接受不了……”

颜先生提出了一个令人意外的想法——捐献儿子的器官。“我左想右想，我想给他留点什么在世上。”颜先生说，“咨询医生得知小波的器官能挽救多人生命后，我更加坚定了这个念头。”

“他们在讨论捐献的时候，我非常心痛，跑出去大哭了一场。”颜剑波的母亲坦言。在亲友的耐心劝解下，她慢慢理解了丈夫的用意，“我们希望儿子的‘心跳’还在某处跳

动，他的‘眼睛’还能看见这个世界。只要他的一部分以另一种方式还活着，我们就觉得他并没有走远。”

这对朴实却心怀大爱的父母，在湖南省红十字会人体器官捐献协调员的见证下，郑重签下了器官捐献志愿书。

经医学评估，颜剑波的两个肾脏、一个肝脏和一对角膜均符合移植条件，后续将按流程匹配给需要的患者。这也意味着，5名患者将因此重获新生或重见光明。

目前，颜剑波的器官捐献手续已由湖南省红十字会协调完成。他的生命虽然定格在28岁，却将以“生命接力”的方式，在5个人身上延续，照亮了5个家庭的未来。

“童话车厢”再添温度

司机罗爱玉为座椅穿上“冬衣”

● 长沙晚报全媒体记者 周小华

“这辆公交车上不仅有很多可爱的玩偶，现在座椅还铺上了坐垫，让人感觉特别温暖！”10月30日上午，市民王芳在长沙月亮岛路金星大道口站坐上W109路公交车后，连连称赞。

W109路公交车隶属望城区众旺公交有限公司。线路从砂之船（长沙）奥莱开往周南梅溪湖中学，途经黄金路、雷锋大道、岳麓大道、麓谷大道等主干道，覆盖梅溪湖片区、麓谷科技园及望城区部分区域，串联起梅溪湖西站地铁站、周南梅溪湖中学、湖南涉外经济学院、金科东方大院等地，往返里程约50公里，需要160分钟左右。

据记者了解，给座椅添置坐垫的是编号为1255的W109路公交

车。该车驾驶员罗爱玉曾多次被评为望城区“最美公交司机”“文明服务公交车驾驶员”。

今年4月起，罗爱玉陆续购置了40多个卡通玩偶，如哆啦A梦、小猪佩奇、猫警长、小黄鸭、火烈鸟、小熊、小狗等，将她驾驶的公交车车厢精心装饰一番，让车辆焕然一新。这一举动得到了公交公司的支持，也赢得了市民的好评。8月19日，《长沙晚报》头版以《长沙有辆开往“童话世界”的公交车》为题报道了此事，引发广泛关注和热烈反响。

“前几天长沙降温了，我感觉驾驶座有点凉，就从网上买了副坐垫。”罗爱玉告诉记者，想到自己座椅凉，车厢里其他座位肯定也会冷，她推己及人，便一口气买了10块坐垫，铺在爱心座椅和其他部分

座椅上。

“花不了多少钱，几十块而已。”罗爱玉说，她选购的是加厚棉质坐垫，厚度约1厘米，还带防滑设计，铺在座椅上无需绑带固定。“我试过了，不会滑。”她表示，如果这些坐垫受到乘客欢迎，她还会继续添置，争取为所有座椅都铺上，让每一位乘客都能感受到这份温暖。

据记者了解，今年40岁的罗爱玉来自湖北十堰，已在长沙定居多年。她驾驶公交车已有12年时间，其中驾驶W109路公交车8年。罗爱玉的丈夫雷学兵也是W109路公交车司机，对于她自费购买坐垫的举动，雷学兵表示理解支持。

“这个公交车司机人美心善，坐她开的公交车好温馨！”一位乘客表示。



罗爱玉正在给公交座椅铺坐垫。长沙晚报全媒体记者 周小华 摄

11月1日加开多趟长株潭城际“湘超”球迷专列

长沙晚报10月30日讯（全媒体记者 吴鑫帆）11月1日，湘超联赛长沙队客场挑战株洲队。为方便广大球迷观赛，长沙火车站11月1日加开2趟长株潭城际“湘超球迷专列”。

具体开行及停靠时间如下：S7923次列车11:30从长沙站出发，经停树木岭、香樟路、湘府路、洞井、先锋、芙蓉南、田心东、大丰、株洲，终到株洲站时间为18:11，到达株洲南站时间为18:39。

此外，为助力球迷们返程，株洲车站将延长城际末班车服务时间，增开球迷观赛返程专列S7996次。具体时间如下：株洲南站22:42开，经停株洲站、先锋站、湘府路站、树木岭站，23:36抵达长沙站。

《上接1版》

在婚恋支持方面，《措施》明确鼓励用人单位在国家规定婚假的基础上，将职工的婚假延长至20天。据悉，此前长沙市执行的婚假是依据《国家劳动总局 财政部关于国营企业职工请婚丧假和路程假问题的通知》，酌情给予一至三天的婚假。此外，《措施》明确，有条件的地方可向新婚夫妻发放结婚红包或消费券。同时，将推进婚俗改革，破除高额彩礼等陈规陋习，搭建安全、可靠、便捷的公益婚恋交友平台，倡导尊重生育、适龄婚育、优生优育、夫妻共担育儿责任的新型婚育文化，营造生育友好的社会氛围。

生育保障领域，湖南将强化助产服务供给，要求常住人口30万以上县市区至少有2家、30万以下至少有1家公立医疗机构提供助产服务。开展生育友好医院建设，改善孕产妇产检和住院分娩体验。椎管内麻醉（无痛分娩）被纳入医保甲类诊疗项目，个人自付比例降至0%，力争实现“全天候”无痛分娩。鼓励用人单位对符合法定生育条件的女职工，在享受国家规定产假的基础上，延长产假至188天；产假期满，经本人申请和用人单位批准，可以请假至婴儿1周岁，请假期间的待遇由双方协商确定；依法落实男方享受20天护理假。记者了解到，《措施》出台前，《湖南省人口与计

划生育条例》（2023年修订）明确，符合法定生育条件的女职工可额外增加60天产假，总计158天。

托育服务供给是《措施》的重点之一。湖南将加快建设公办托儿服务网络，推动新建居住区按“每千人口10个托位”标准配建托育设施，未达标的已建成居住区需通过改建、租赁等方式补齐短板。省级行政事业单位、国企等的闲置国有资产，可免租金或低租金出租用于普惠托育。

在减轻养育负担上，《措施》提出，鼓励有条件的地方结合实际需要和财力可能，对二孩、三孩子女未成年的家庭购买首套住房或改善型住房的，给予购房金额或面积补贴，申请住房公积金贷款额度可在家庭当期最高贷款限额分别上浮10%、20%；成年子女购房可提取父母公积金或按父母缴存条件申请贷款。

教育与医疗保障也同步发力。具体措施包括，义务教育阶段优先安排多子女家庭子女入园、同校就读，支持有条件的地方为三孩家庭子女免费提供课后服务；辅助生殖技术、分娩镇痛、“先兆流产”治疗等费用纳入医保报销，妥善解决参加职工基本医疗保险的灵活就业人员、农民工、新就业形态人员生育医疗费用问题。做好未就业人员生育医疗费用待遇保障。