



假期「躺平」反而更累？

春节假期，“宅家”成为不少人的休闲选择，追剧、久坐、久躺成了假期日常。可不少人却发现，身体反而频频“抗议”，腰酸背痛、浑身发沉，甚至比上班还要疲惫。为何在家躺着却一身不适？昆明市中医医院康复科主管治疗师宋艳萍为大家详解背后原因，并带来实用的中医调理和缓解方法。



据人卫健康微信公众号



图片来自网络

为何越躺越累

宋艳萍介绍，“躺久了腰酸”看似矛盾，实则是肌肉在不正确的姿势下，始终处于紧张状态，并没有真正得到休息。中医有“久坐伤肉”的说法，这里的“肉”指的是肌肉和筋膜的功能，长时间保持固定姿势，会导致气血运行不畅、经络阻滞，筋力失去濡养，进而出现酸痛、僵硬的情况。

假期里大家常常“葛优瘫”，这是引发腰部不适的重要原因。这个姿势会让腰部处于悬空状态，缺乏足够支撑，腰部肌肉和筋膜需要持续紧张收缩来维持身体平衡，久而久之就会造成腰部肌肉疲劳、血液循环不畅，最终引发腰肌筋膜炎这一无菌性炎症。

三种因素加重腰背酸痛

很多人疑惑，假期的饮食和作息是否会影响腰背状态？宋艳萍给出了肯定答案，饮食油腻、熬夜、活动量骤减，会从多方面加重腰背酸痛。

从中医角度看，春节期间的肥甘厚味会损伤脾胃功能，导致运化失调，体内产生湿气和痰浊，让人感觉身体沉重，气血运行受阻，进一步加重肌肉酸痛。

熬夜会耗伤人体的阴血和阳气，降低身体恢复能力，长期熬夜还会伤及肾气，而中医讲“腰为肾之府”，肾气亏虚会让腰部失去温养，出现腰酸无力的症状。同时，假期活动量大幅减少，气血流通速度变慢，肌肉代谢产生的乳酸等废物无法及时排出，堆积在局部刺激神经末梢，也会引发或加重疼痛。

四类人群需警惕腰背痛

宋艳萍提醒，并非所有人都会同等程度出现假期腰背不适，以下四类人群因身体状态或生活习惯，成为腰背痛的高发人群，需格外注意。

一是久坐族，如白领、财务人员、IT人员、司机等。这类人群日常工作缺乏系统运动，腰部肌肉质量本就不佳，假期继续久坐，极易诱发或加重腰部劳损。

二是长期劳累者，包括重体力劳动者、运动员等。他们的腰部长期处于高

负荷状态，即便假期休息，若姿势不当，很可能导致腰部旧疾复发。

三是中老年人。随着年龄增长，身体机能衰退，腰椎会出现骨质增生、骨质疏松等退行性改变，腰部本身较为脆弱，稍不注意就会引发疼痛。

四是过于瘦弱或长期卧床者。这类人群肌肉含量偏低，即使是长时间坐着，也会让腰部肌肉难以承受，进而出现不适。

穴位+饮食轻松缓解

针对假期居家的特点，宋艳萍分享了简单易行的中医缓解方法，分为穴位按摩和饮食调理两方面，适合日常操作。

在穴位按摩上，腰眼穴和委中穴是缓解腰背酸痛的关键穴位。腰眼穴位于肾俞附近，即上腰部椎骨两侧旁开约两指宽处，双手握成空拳轻轻按揉，能起到活血通络、壮腰健肾的作用；委中

穴在膝盖后方的腘窝中心点，中医有“腰背委中求”的说法，俯身用拇指按揉该穴位15至20次，可疏通腰背部经络气血，快速缓解疼痛。

饮食调理则适合腰酸背痛且伴有身体沉重、食欲不振的人群。这类症状多为脾虚湿盛所致，用陈皮、薏仁、荷叶煮水代茶饮，能有效健脾祛湿，改善身体状态。

简单拉伸可舒展腰部肌肉

除了中医调理，动静结合的拉伸、导引动作，能有效舒展和锻炼腰部肌肉，宋艳萍推荐了两个适合居家的动作，操作简单且效果显著。

臀桥运动：仰卧在瑜伽垫上，双膝弯曲，双脚平放地面与肩同宽，手臂自然放于身体两侧、掌心向下，保持脊柱中立，腰部与地面留有自然缝隙。吸气准备，呼气时收缩腹部和臀部肌肉，慢慢将骨盆向上抬起，至肩、髋、膝呈一条直线，在顶端收紧臀部肌肉保持1至2秒，吸气时缓慢下放身体，全程不放松臀部肌肉，每30次为一组，每天做3组。

靠墙下蹲：背靠墙，双腿缓慢滑至坐姿，大腿与小腿呈90度，绷紧核心肌肉。若觉得难度过大，可将大腿与小腿夹角调整在90至120度之间。注意两脚分开与肩同宽，脚尖正向前，脚尖与膝盖保持在一条直线上，每天做3至5组，每次1至3分钟，循序渐进，做到大腿发酸即可。若静蹲时或蹲后出现膝关节前方疼痛，应立即停止该动作。

按摩、拔罐别随便做

不少人会选择按摩、捶背、拔罐、刮痧等方式缓解腰部不适。宋艳萍强调，这类方法需区分对待，温和的自我放松方式可居家操作，强刺激、高难度的操作则需谨慎，避免造成身体损伤。

适合居家操作的有捶背/叩击和温和按摩：用空心拳快慢适中、用力均匀地上下叩击腰脊和背部，能舒经活血、振奋阳气；自己或由家人轻柔按揉腰部两侧紧张的肌肉，可有效放松肌肉，缓解酸痛。

以下操作需谨慎进行：急性期或疼痛严重时，用力过猛地按摩、踩背可能加重局部水肿，甚至造成软组织损伤；拔罐、刮痧虽能疏通经络，但非专业人士操作易因留罐时间过长、力度过大导致皮肤损伤，尤其刮痧时，切勿在脊柱正中用力刮拭；使用筋膜枪放松时，必须避开脊柱，沿肌走向轻柔击打，且不能在剧痛点长时间停留。

出现这些症状及时就医

宋艳萍特别提醒，若腰背不适经休息和简单处理后仍无法缓解，或出现一系列“报警”症状，说明并非单纯的“躺累了”，需立即就医检查。

这些症状包括：腰背部疼痛持续或反复发作，休息超过一周仍无缓解；腰部活动明显受限，起卧床、弯腰等基本动作难以完成；疼痛向臀部、大腿后侧甚至小腿放射，且伴有下肢麻木、发凉，这可能是腰椎间盘突出压迫神经的信号；走路时出现腰腿痛，必须停下休息才能继续行走，即间歇性跛行；女性患者若同时伴有下腹痛、月经异常等妇科症状，或出现尿频、尿急等泌尿系症状，也需及时就医排查病因。

本报记者 陶彦然

昆明中研甲状腺医院 • 早筛早治，呵护‘颈’上腺康 •

妇女节甲状腺健康关爱计划

北京协和医院 张晶医学博士 领衔京滇甲状腺大咖联合会诊

预约热线 0871+ 6318 0211

昆明市盘龙区环城北路75号
交通：地铁2、4、5号线火车北站-D出口 | 公交：环城北路公交站

会诊时间：3月7日-8日 (每日限号20人)

会诊范围：甲状腺结节、甲亢、甲减、甲状腺炎、桥本氏病、甲状腺囊肿、甲状腺瘤

多学科联合会诊费 (原价300元) 全免

甲功七项+彩超检查 (原价269元) 仅需78元

微波消融手术费 (专利技术援助(最高)) 2000元

(云)中广广【2025】第12-05-152号

扫码了解更多详情