

## 双背椅、康背椅 哈根 其他

产品名称	双背椅、康背椅 哈根 其他
公司名称	河南三公利华实业有限公司
价格	.00/个
规格参数	品牌:哈根 材质:其他 可否定做:不可以
公司地址	郑州高新区红松路36号院2座5楼17号
联系电话	86 371 63820123 13213181725

## 产品详情

品牌	哈根	材质	其他
可否定做	不可以	型号	SY-01-1
贸易属性	内贸	适用场合	办公

為自己选择一把好的座椅

王健教授

中国人类工效学会理事，中国康复医学学会康复工程专业委员会委员

浙江大学博士生导师，坐具工效学研究专家

座椅是现代人们学习、办公、休閒、日常生活乃至生產劳动过程中一种必不可少的坐具，它可以將身体躯干、上肢和头部的重量通过椅子坐面、椅背和扶手传递给地面，从而有效地减少下肢关节和躯干肌肉的工作负荷，减轻下肢血液迴圈的压力和减少机体的能量消耗。此外，一把设计合理或者好的椅子和正确的坐姿还能帮助你有效地减轻腰椎间盘的内压，改善坐姿条件下腰椎间盘营养状态，减轻腰部肌肉工作负荷，对久坐造成的腰椎稳定性下降、慢性腰痛等当代坐姿工作人群的脊柱损害具有一定程度的预防作用。相反，长期使用一把设计不合理或者不好的椅子以及在椅子上坐得时间太长，会给人类的健康带来许多不利的影响。因此，在坐姿工作范围越来越广和坐的时间越来越长的今天，如何為自己选择一把好的椅子已经成為人们广泛关注的问题。

什麼样的椅子才算是一把好的椅子？从传统的工效学座椅设计角度看，首先，适合你的身材结构椅子是好的椅子。根据国内外座椅设计的标准和有关的科学研究，一把好的座椅其坐高通常为35~54cm，坐宽40~48cm，坐深33~47cm，坐面倾斜角0~5度，靠背中心高度17~25cm，扶手高度16~25cm，符合这些座椅设计和製作标准的椅子是适合人类使用的椅子。其次，具有良好适应功能的椅子是好的椅子。由於人的身高不同，体重各异，使用要求也千差万别，没有任何一把固定设计的椅子能够适应所有座椅使用

者的个性化需求，因此，採用符合人机工效学的适应性设计理念，设计具有一定调节功能和预留一定调节范围的椅子就能够最大限度地满足使用者的个人需要。例如坐高调节、坐深调节、靠背倾斜调节、3维活动扶手、腰靠中心高度和深度调节以及颈靠调节等。这些具有调节功能的机构能够最大限度满足不同个体的身材特点和使用需求。除此以外，一把好的椅子还必须是一把安全、环保和方便使用的椅子，也就是椅子的製作材料天然环保，结构设计坚固耐用，外观设计美观大方，功能设计具有较大的使用环境相容性。根据以上传统工效学座椅设计的观点，消费者在选择座椅的时候就需要特别注意制座椅造商生產的椅子的安全检测标准、结构设计标准、材料组成和使用说明等方面的资料，同时根据个人椅子使用的环境、工作性质和审美取向等选择您所喜爱的椅子。

实现的问题是，符合上述传统工效学设计标准的椅子就是一把好的椅子吗？问题的答案显然不是那么简单。例如，儘管座椅设计师绞尽脑汁，设计出一个完全符合人体工效学 and 用户使用要求的椅子，但是，当我们在实际使用过程中，也就是把椅子纳入“人-椅-桌系统”中和具体使用环境下，就会自然地发现设计师的很多用心良苦的设计并没能真正发挥作用，从而使得一把所谓的“好的”椅子变成了一张很普通的“凳子”。例如，有大量科学研究发现，由於桌子或者是坐姿作业要求等方面的原因，椅子的使用者在大多数坐姿时间内其背部是远离座椅靠背的，此时人体表现出最为典型的伏案工作姿势。在这种情况下，原有的座椅靠背设计根本无法真正发挥其应有的腰椎支撑和保护作用，除非偶尔伸个懒腰和打个哈欠，才会和靠背短暂亲密一下。

很明显，一把好的椅子除了应该符合使用者的身材结构、具有相应的调节功能、安全性能可靠和符合个人的审美取向外，还应该在实际的“人-桌-椅”使用条件下能够真正发挥其应有的支撑体重、保护脊柱和方便使用功能，这样的适合你自己使用的椅子才是一把好的椅子。我们通常把这类超越传统工效学座椅设计理念和充分体现健康诉求和人文关怀的座椅成为健康座椅，它们是继第一代能坐的“普通椅子”和第二代做得舒适的“工效学椅子”之后的第三代座椅，简称“3g健康座椅”。与第一和第二代椅子不同，3g健康座椅设计凸显健康第一和人文关怀的设计理念、注重座椅的实际使用效果和关心使用者的视感觉绪体验，在椅子设计过程中注重科学研究成果的运用以及健康与保健高新技术的整合和集成。目前，国内外家具市场上的3g健康座椅种类已有很多，例如具有按摩放鬆作用的按摩椅、能够有效减小坐姿脊柱压力的“零压力椅”、能够欣赏音乐和缓解精神压力的体感音乐座椅、能够说明老年人和下肢运动障碍患者站起的站起辅助座椅、具有不稳定支撑坐面和预防腰痛的“不稳定坐面座椅”、具有保持腰椎最佳姿势的“马鞍椅”、具有各种躯干角度条件下人-椅介面零位移的“背-坐联动座椅”、具有透气和散热功能的网布椅、具有保护男性生殖功能的“精力旺盛”的椅子、具有健身锻炼功能的健身座椅以及具有良好脊柱保护功能和使用环境适用性的“健背椅”等。其中，浙江大学健康家具研究中心、安吉大康控股集团和德国hugm合作生产的康背椅因其脊柱保护作用明显、身体活动和使用环境适应性好而备受国内外市场关注，成为3g健康家具的经典代表作品。

## 康背椅—健康的人都需要的椅子

康背椅是由德国物理学家布鲁尼克所发明，其原理是利用一个圆柱形橡胶弹性体将健背已的两个靠背与椅架相连接，利用橡胶弹性体的弹性来支撑靠背在矢状面、额状面和水平面上的自由运动，以适应使用者上肢和躯干活动的需要。与此同时，利用人体背部和座椅双靠背在矢状面上的后仰运动形成一个方向与躯干重力相反的向上的承托力，从而使得腰椎椎间盘内压得以明显减小，促进软骨终板和纤维环营养物质弥散，实现对腰部的承托、腰椎的保护和营养作用。举个例子，如果我们把站立条件下人体腰椎椎间盘内压作为100%，那么，坐在普通座椅上的压力高达140%，而坐在康背椅上的压力只有75%。换句话说，坐在康背椅上腰椎的内压比坐在普通座椅上要减少近50%！此外，根据健康科学的最新研究成果，人体在不同靠背支撑角度状态下要椎间盘内压和水份明显不同，以120~135度条件下压力最小和水份含量最高。而我们最近利用坐压检测技术研究也发现，人体在大腿-躯干夹角为130度条件下，康背椅的坐面压力要比普通座椅减小40%，证明康背椅确实具有明显的脊柱承托作用，适合广大办公人群在具体的使用环境下长期使用。目前，中国大陆安吉大康控股集团和浙江大学健康家具研发中心根据这一原理研发和生产的康背椅已形成办公、会议、学习、休閒等多个系列，成为3g健康座椅家族的一道亮丽的风

景线。

不过，需要提醒大家的是，再好的椅子也不能做得时间太长。根据国内外权威研究报告，由於便捷的交通、发达的办公自动化、遍佈全球的通讯网路以及日益普及的电脑、电视等家用电子和电器设备的缘故，人们坐的时间越来越长，体力活动的时间越来越少，以久坐為主要特徵的静态生活已经占到人类清醒时间的55%以上，同时成為导致冠心病等心脑血管疾病、糖尿病和肥胖症等代谢综合症和恶性肿瘤等疾病发病率和死亡率的主要危险因数，特别是久坐对健康的不良影响并不像早期国内外权威机构所建议的那样可以被适量的运动所对抗和代偿，久坐已成為影响人类健康的独立因素。為此，从健康的观点出发，平时採取坐姿办公、工作和学习的人群需要经常变化自己的坐姿以及每2个小时休息10~15分鐘，其间做一些健身运动，这样可以儘量减少久坐对健康造成的不利影响。