为什么觉得腰酸背痛，康普森磁疗贴了解下

产品名称	为什么觉得腰酸背痛，康普森磁疗贴了解下
公司名称	深圳市集美丽贸易有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	深圳市罗湖区东门南路3002号华都园大厦29楼
联系电话	0755-25473620 18026936453

产品详情

生活中很多人出现腰酸背痛的情况。腰背部疼痛可能是背部从脖子到腰部的局部某个位置痛，腰背部疼痛是最常见的症状，不仅出现在体力劳动者中，脑力劳动者也会出现。那么，腰酸背痛是怎么回事呢?

不要长期伏案工作

低头族、电脑族在专心手头事情的时候，为自己定一个“ 活动闹钟 ”，每隔1个小时起身活动一下，或伸个懒腰，或活动下颈椎，做做颈椎的旋转，左右转动和背伸的动作，让颈椎的血液流通。

腰椎不好

在长时间坐的压力下，腰椎间盘会受到一定程度的挤压、变形和劳损，时间久了就会出现腰腿痛、腰酸胀甚至脚发麻的情况。

坐着与站着活动相结合，坐45分钟就可以起来活动一下，可以做伸展运动，伸一下懒腰，活动一下自己的腰部。

颈椎、腰身不要对着空调

从外面一身汗回来或者在运动后，对着空调使劲吹凉风，湿气会借机顺着张开的汗毛孔进入人体，损伤

阳气。

现在冬天很少见到真正着凉感冒的病人，夏天反而比比皆是，就是因为用空调导致汗液挥发不出来淤积体内

不要侧躺身体玩手机

侧躺对眼睛的压迫力最大，这样会造成左右眼睛视力偏差。另外，枕头对眼睛的压迫会造成供血不足，时间一长，眼睛就会出现膨胀感，易出现短时性影像重叠。

女性少穿高跟鞋

穿高跟鞋时，女性的重心前移、骨盆前倾，脊柱的生理弯曲变大，椎骨间的接触面变小，受力点变得集中，因为对颈椎骨的压力迅速增大。

建议平时以平底舒适鞋为主，办公室存放一双高跟鞋备用。

肩颈或关节不舒服时，可用上一片磁灸热贴，舒筋活络，酸痛片刻便散去，小小一片，居家外出都十分方便。

结合康普森的明星单品4S舒缓平衡霜，不仅可以放松紧张痉挛的肌肉，同时也可以促进局部新陈代谢，清除局部引起疼痛的炎性物质。