

辦公臀

因為久坐電腦前，很多上班族特別是女性臀部愈來愈肥，腿愈來愈粗，慢慢地，肚子上多了一圈贅肉，屁股也長大一號。

以上說的這種體形被稱為「辦公臀」。很多女性試過運動和節食後，該部位也沒有明顯消瘦的成果，嚴重打擊了她們減掉辦公臀的決心。

正常臀圍（臀部最後方突出的水平全圍）是「身高（釐米）+10」 \times 0.5，如超過此標準，即屬於臀部肥胖。

成因

愈來愈多職業女性由於工作繁忙，常常一坐就是一整天，中醫認為「久坐傷肉」，意指長時間坐著不動，使肌肉鬆弛無力，肌纖維內膠原蛋白彈性流失，肌肉缺乏彈性纖維維繫，肥膏與肌肉破格而出，形成辦公臀。再者，中醫認為脾主管肌肉，若久坐缺乏活動，會令脾的運化功能減弱，氣血生化不足，令肌肉失於濡養，導致肌肉組織的深層脂肪堆積，臀部愈來愈肥。

再加上久坐臀部肌肉長期處於放鬆及被擠壓狀態，使得臀部肌肉無韌性，原本緊翹的臀部會變得鬆弛、下垂。如果習慣蹺二郎腿者，更會阻礙腿部經絡、神經、血液和淋巴循環，導致下半身浮腫。再不正視調理，下肢靜脈會漸漸膨出，嚴重影響下身循環，導致脂肪增厚，肌肉僵硬。

此外，都市人一般都是以車代步，尤其是文職人員長期坐著操作電腦及處理文件，上班時間極少走動，回到家裡又忙著做家務、輔導孩子學習，或沉迷於電視劇、網路中，很少進行鍛煉，導致身體攝入的熱量大於身體所需，久而久之，容易形成身體內的脂肪堆積。

一項運動生理學研究發現，不愛活動的人臀部肌肉會發生萎縮，張力減弱，出現鬆弛現象，從而引起後背下方、膝蓋和腳踝疼痛，甚至使活動能力受限。辦公臀除了影響形象之外，還容易患肥胖症、代謝綜合症、心腦血管疾病；脂肪堆積亦會加重腰椎和椎間盆的壓力，從而影響脊骨和臟腑的健康。

美國科學家的一項研究顯示，臀部過大的女性更容易健忘。中醫認為，膽經的分佈從頭面的目外眦、顳部、單側肩、脇、臀、下肢外側直到第四趾端，若果經常久坐，令膽經的氣血運行不暢，必然加重痰濕脂肪在臀部堆積，甚至向上侵襲影響大腦的營養供應，嚴重時會影響大腦、心臟、肝臟和膽腑等重要臟器的供血能力，造成臟器大腦功能下降，引發失眠健

忘、退化遲緩、傷神損腦和精神壓抑等症狀。

若生活上未能改善久坐的習慣，又或不幸地已擁有辦公臀的煩惱，可嘗試用針灸配合磁療去處理：

針灸：針刺環跳、承扶及秩邊等穴，佐以艾灸，隔日 1 次，7 次為一療程，除可調節膽、脾經絡外，還可直接作用於臀部，有助於促進臀的血液循環，在加速臀部脂肪分解的同時，增強臀部皮膚和肌肉彈性，迅速起到美臀的效果，塑造理想體形。

磁療：將生物醫療磁負極放於臀部，不但有效提升局部細胞效能，還可疏通臀部經絡，促進代謝多餘能量，增加熱量消耗及脂肪的分解，實現美臀效果。

本草醫藥坊