

挑选舒适办公椅 参照这几个标准

多数人办公时都需要坐着,经常对着电脑,一坐就是一天。人坐着的时候,上半身的重量都集中在腰部,导致腰椎间盘承受的压力至少是站立位的150%。久坐伤腰是不争的事实。如何久坐也能尽量保持骨骼健康呢?一是要选一把“优秀”的椅子,二是注意保持正确的坐姿。

选择合适的办公椅需要考虑多个因素,包括椅面高度、角度、宽度、深度,以及椅背、头枕、腰枕支撑和扶手的设计。

椅面高度应稍小于小腿长度,过低或过高都会导致不适。正确的椅面高度主要由膝腘窝的高度决定,过低会使骨盆后倾,增加腰部肌肉负荷,引起腰酸背痛;过高则可能导致大腿底部受力集中,引起血液循环障碍,出现下肢酸痛、麻木等症状。

椅面角度应保持水平状态,以使大腿呈水平状,小腿垂于地面,髌关节与身体保持90°的自然状态。不水平的椅面角度易形成错误坐姿。

椅面左右宽度应稍大于臀部尺寸,以有效支撑人体的臀部,并允许臀部有适当的活动范围,便于调整坐姿。过窄的椅面无法有效支撑人体的臀部,导致臀部受力不均,容易引起肌肉疲劳。

椅面前后深度应略小于大腿长度,以免膝腘窝处被椅面的前端压迫,或导致椅背无法有效支撑背部,从而导致错误坐姿的出现。

好的椅背要兼具“外在

美”与“内在美”。“外在美”指的是椅背要有向前的弧度,呈现优雅的曲线美,与同样有优美弧度的人体腰椎相契合。“内在美”则是指椅背的软硬度要适中,因为腰椎间盘内的压力随着坐位角度的不同而变化,当坐位角度在95°-105°且局部有支撑时,腰椎间盘内压力最小,自然也最舒服。

头枕的作用是为了支撑头部,保持颈椎的自然弯曲,减轻颈部和肩部的压力。头枕应该位于椅子的上部,与背部的弧度相衔接。它应该具有适当的高度和宽度,以适应不同个体的需求。头枕的高度应该能够与头部完美贴合,提供舒适的支撑。宽度则应该能够覆盖整个头部的范围,避免局部压力集中。此外,头枕的材质也很重要,应该选择透气性好且具有一定弹性的材料,以提供更舒适的使用体验。

椅子腰枕的设计旨在提供对腰椎的支持,帮助改善和维持正确的坐姿,从而减少因不良坐姿引起的腰部疼痛。理想的腰枕支撑位置在尾椎骨上的第三、四节位置,以支撑腰椎,保持脊柱的S型曲线。

扶手作为支撑,可以减少手臂的支撑力量,防止肩膀酸痛和紧绷。建议选择有升降调节功能的扶手,最好是3D/4D的,以适应不同的办公姿势。

坐垫材质方面,建议超过170斤的人群选择海绵坐垫或者皮质坐垫。坐垫的设计还应考虑其尺寸和形状,以适应不同用户的体型和需求。

对于有滚轮的座椅,虽然移动便捷,但有一定安全隐患,要选择有固定功能的,保持稳定性。

通过综合考虑这些因素,可以选择到既舒适又符合人体工学的椅子,从而减少长时间坐着工作或学习时的不适和健康风险。

在日常工作和生活中,想要靠“自觉”保持良好的坐姿是不现实的。很多人在开始工作的时候都能坐得很标准,但是一段时间之后,好姿势就不由自主地“垮掉了”。

因此,在坐位办公的时候,桌子、椅子、电脑屏幕的适配很重要。电脑屏幕中心要基本与视线齐平;椅子要能够塞到桌子下面,使得人体处于坐位时身体前方距离桌缘有一拳的距离。

只有把环境调整好,把我们“限制”在好位置上,才能让人在坐位时不由自主地保持住好的姿势。

本报综合



精挑细选

现在很多消费者通过网络购买跨境电商零售进口商品。日前,中国消费者协会发布消费提示,提醒广大消费者关注在购买跨境电商零售进口商品时,要注意商品的品类清单、购买限制等。

买跨境电商零售进口商品 注意相关限制

了解品类清单

“跨境电商零售进口”是指中国境内消费者通过跨境电商第三方平台经营者自境外购买商品,并通过“网购保税进口”或“直购进口”运递进境的消费行为。我国对跨境电商零售进口商品实行正面清单管理,符合条件的正面清单目录内的酒、饮料、调味品、食用油、乳品、蜂蜜等食品均可购买。

2022年1月28日,财政部等8部委发布《关于调整跨境电商零售进口商品清单的公告》,对《跨境电商零售进口商品清单(2019年版)》进行了优化调整,增加了番茄汁等消费者需求旺盛的商品。非清单内商品不得以跨境电商零售进口方式入境销售。根据《中华人民共和国禁止携带、寄递进境的动植物及其产品和其他检疫物名录》,肉制品、灭菌乳、蛋黄酱、燕窝等食品不得通过邮递、快件和跨境电商直购进口等寄递方式进境。

注意购买限制

根据相关规定,跨境电商零售进口商品的单次交易限值为人民币5000元,年度交易限值为人民币26000元。另外,部分跨境电商零售进口食品有个人年度购买数量限制,如糖类每人每年进口合计不超过2公斤,大米每人每年进口不超过20公斤等,这些可在《跨境电子商务零售进口商品清单》备注栏进行查询。需要注意的是,根据相关规定,消费者对于已购买的跨境电子商务零售进口商品不得再次销售。

自行承担风险

跨境电商零售进口食品原产地有关质量、安全、卫生、环保、标识等标准或技术规范要求,可能与我国标准存在差异,消费者自行承担相关风险。尤其是宣称功能的进口食品,其管理方式与我国不同,消费者应谨慎购买。相关商品直接购自境外,可能无中文标签,消费者可通过网站

查看商品中文电子标签。建议消费者选择正规、信誉较好的跨境电商平台购物。在购买跨境电商零售进口食品前,认真、仔细阅读电商网站上的风险告知书内容,结合自身风险承担能力作出判断,同意告知书内容后方可下单购买。

关注售后维权

消费者应注意留存聊天截图、电子发票、物流信息等购物凭证,收到商品后注意检查生产日期及保质期等内容,如有问题及时与跨境电商平台联系,维护自身合法权益。消费者如需退货,请先联系销售企业确认符合退货条件,并按照企业指引退回食品,由电商企业向海关办理退货申请。退货企业在“申报清单”放行之日起30日内申请退货,并且在“申报清单”放行之日起45日内将退货商品运抵原海关监管作业场所、原海关特殊监管区域或保税物流中心(B型)的,相应税款不予征收,并调整消费者个人年度交易累计金额。

据《中国消费者报》

