

link: null
title: 珠峰架构师成长计划
description: null
keywords: null
author: null
date: null
publisher: 珠峰架构师成长计划
stats: paragraph=49 sentences=46, words=263

- 1. [腰疼脖子疼](#)
 - 1.1 [原理](#)
 - 1.2 [对策](#)
- 2. [肩周炎](#)
 - 2.1 [原理](#)
 - 2.1 [对策](#)
- 3. [干眼症](#)
 - 3.1 [原理](#)
 - 3.2 [对策](#)
 - 3.2.1 [轻度](#)
 - 3.2.2 [中度](#)
 - 3.2.3 [重度](#)
- 4. [痔疮](#)
- 5. [跑步之道](#)
 - 5.1 [好处](#)
 - 5.2 [步骤](#)
 - 5.3 [热身拉伸](#)
 - 5.4 [注意跑姿](#)
 - 5.5 [选择跑鞋](#)
 - 5.6 [参考书籍](#)
 - 5.7 [参考软件](#)

1. 腰疼脖子疼

1.1 原理

1.2 对策

- 避免久坐, 建议使用升降办公桌
- 保持正确坐姿
- 注意间隔休息,至少每1个小时做个工间操, 比如转腰胯, 伸懒腰, 米字操
- 加强颈部和腰部的肌肉训练,可以使用小燕飞(谨慎采用, 仅适用于健康的普通人, 如果已经患了椎间盘突出不宜采用)和游泳
- 按摩治标不治本, 如果要说的话, 务必找正规技师

2. 肩周炎

2.1 原理

- 全称是 肩袖损伤, 意思是肩关节以及它周围的韧带、肌腱发炎了
- 如果肩关节周围的软组织, 比如说肌腱、韧带, 长期被高强度使用, 就可能因为劳损而产生慢性无菌炎症

2.1 对策

- 限制活动,减少周围软组织进一步的损伤,一旦关节不适立刻停止
- 配合消炎止痛药物, 比如布洛芬来缓解症状, 消除炎症
- 加强对上肢部位肌肉的锻炼,比如俯卧撑和倒立

3. 干眼症

3.1 原理

- 干眼是由于泪液的质或量或流体动力学异常引起的泪膜不稳定或眼表损害, 从而导致眼部不适症状及视功能障碍的一类疾病, 是目前最常见的眼表疾病
- 看电脑和手机屏幕时眨眼减少引起泪膜缺乏

3.2 对策

3.2.1 轻度

- 调整电脑屏幕角度,减少眼睛开合度
- 多喝水
- 多眨眼
- 开加湿器
- 热毛巾或眼蒸汽眼罩热敷, 恢复睑板腺功能, 温度至少42度
- 尽量不要用隐形眼睛, 尽量日抛
- 早睡晚起, 最晚11点睡觉, 保证至少8小时睡眠
- 经常运动, 可以选择跑步、游泳、跳绳等活动

3.2.2 中度

- 尽早去医院做全面的检查, 比泪膜破裂时间和眼泪分泌检测, 做到原因心中有数
- 人工泪液

- 尽量选不含防腐剂的，常见的是海露和聚乙烯醇一天三次，
- 滴前最好先热敷，滴到眼白里，而不是角膜上
- 一个月内用完,海露可以三个月

3.2.3 重度 <#>

- 完全戒除手机和电脑，如果无法完全戒除可以换成墨水屏手机和屏幕，并尽量减少使用时间
- 杞菊花明目丸
- 使用湿房防蓝光眼睛
- 使用油性眼药水
- 睑板腺按摩、眼部熏蒸SPA、每天清洁睑缘和睫毛

4. 痔疮 <#>

- 蹲姿排便
- 不带手机等，专注
- 尽量短，时间控制在3分钟内
- 不要久坐久站，升降办公交替，适当走动
- 远离辣椒、香烟、咖啡和酒精

5. 跑步之道 <#>

5.1 好处 <#>

- 提升心肺功能
 - 改善大脑和情绪
 - 获得心流体验
- 选择合适的难度=>有一个你愿意为之付出的目标=>有即使反馈=>集中注意力

5.2 步骤 <#>

- 找到你的真实动力和目标
- 分析自己的现状
- 寻找适合自己的方案
- 列出执行计划

5.3 热身拉伸 <#>

- 跑前热身 动态的动作，提高血液流通
 - 增加关节滑液分泌
 - 防止肌肉拉伤
 - 预防岔气
- 跑后拉伸 静态延展，紧绷的肌肉得到恢复
 - 帮助乳酸排出
 - 舒展紧张肌肉，恢复延展性和弹性
 - 扩大关节活动范围
- 肌肉和筋膜放松
 - 泡沫轴
 - 按摩
 - 筋膜枪

5.4 注意跑姿 <#>

- 头部中立，目视前方，想象头顶有一个鸡蛋，不让他掉下来
- 腹部核心收紧 想象有人在对准你的肚子打一拳
- 手臂摆动贴近身体 想象西部牛仔掏枪的动作，大臂带动小臂，贴近腰，前不过中线，后不过身体
- 把重心踩在脚下 落地点靠近自己的重心
- 使用腰包而不要用手拿手机，保持平衡

5.5 选择跑鞋 <#>

- 保护性能更重要
 - 鞋底偏厚，抗缓冲能力强
 - 鞋底较宽，不易左右旋转和对折

5.6 参考书籍 <#>

- 《当我谈跑步时，我谈些什么》
- 《强风吹拂》
- 《跑步圣经》
- 《一个人去跑步》
- 《天生就会跑》
- 《爱上跑步13周》
- 《奔跑332公里》
- 《雨中的3分58秒》
- 《像恋爱一样去跑步》
- 《跑步，向着光的方向》
- 《跑步治愈》

5.7 参考软件 <#>

- keep
- 小米运动

姓名:

密码: