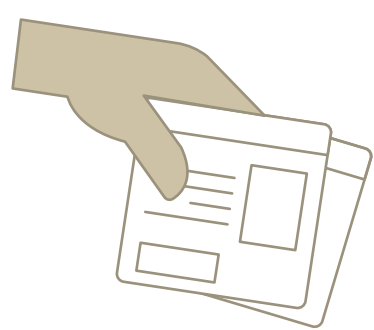


# 記憶力差？心情糟？也許和你的姿勢有關

**Slouching isn't bad for your spine, but may impact your memory**



**News Takeaway**  
外帶新聞

每週為讀者精選主題新聞，閱讀時，先看標題如何簡潔說明整篇重點。

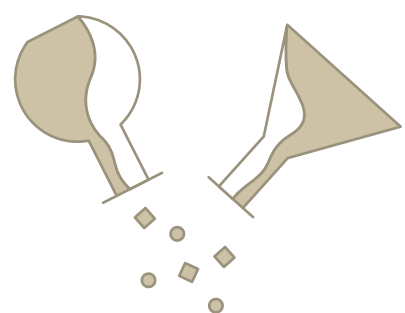


## 2024年水下攝影大獎首獎

**Rafael Fernández Caballero: "In the right place at the right time"**

**New is Always  
Better 新興世界**

一個新的概念、一本新書、一位特寫人物或一項新問世的產品。



## 英文精準，靠的是想像力！

**English Lab 英語教學實驗室**

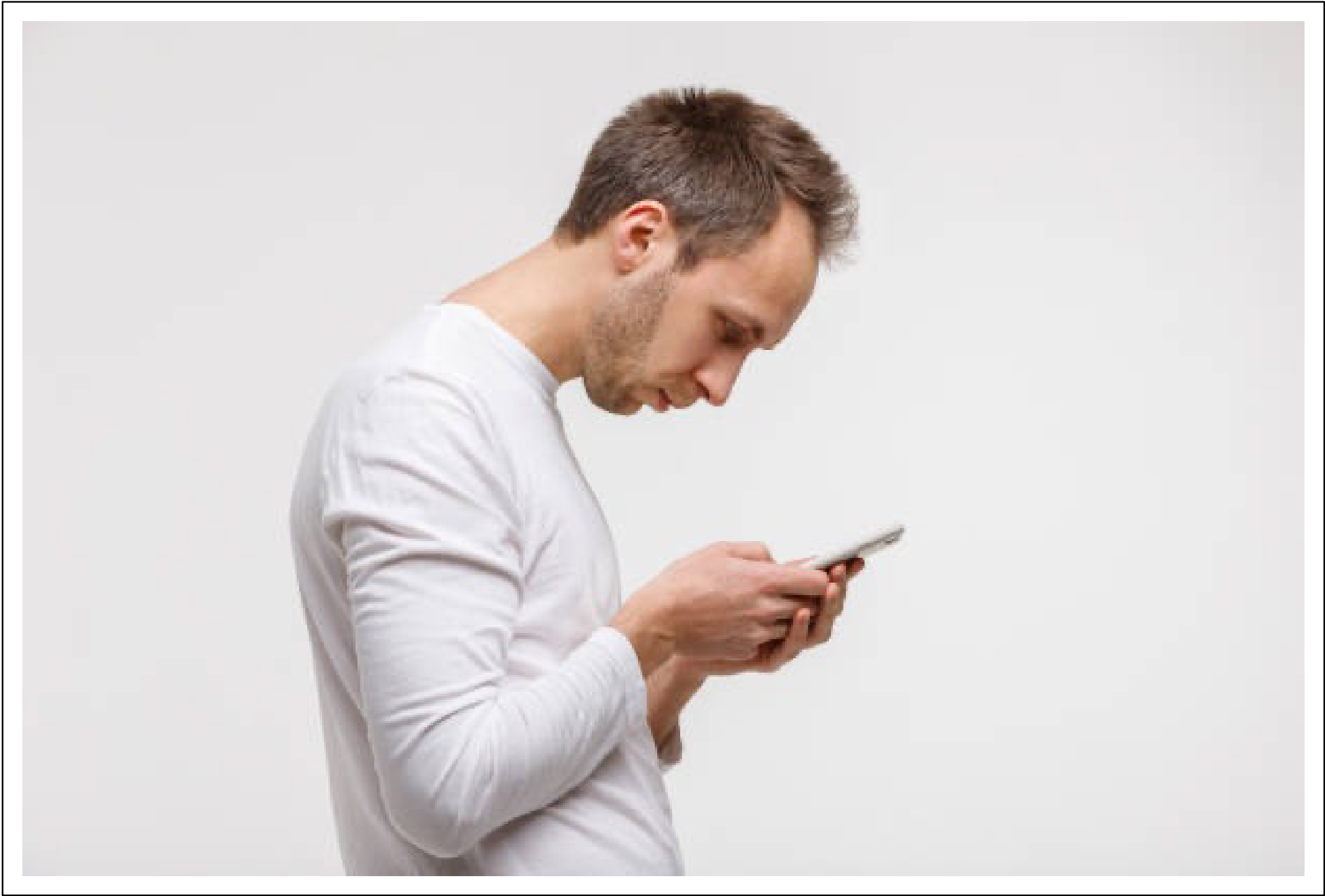
 Listen



# 記憶力差？心情糟？也許和你的姿勢有關

## Slouching isn’t bad for your spine, but may impact your memory

從小我們就被教育姿勢要端正，不要駝背，不要懶散躺在沙發上，但CNN的報導說，研究發現懶散姿勢不會傷害脊椎造，但卻會影響記憶力和心情。



圖片取自網路

1

**Slouching** is traditionally considered to be a “bad” posture — with some claiming it will damage your spine and cause pain.

懶散的姿勢一直以來都被視為對人體有害，有些人還說姿勢懶散會對脊椎造成損傷，導致脊椎疼痛。

## 關鍵字解析

### Slouch ['slaʊtʃ]

Slouch”的意思是指「懶散地坐或站」，通常描述一種姿勢，當人坐著或站著時，背部彎曲、肩膀下垂，看起來沒有挺直，例如駝背或彎腰。Slouch有名詞和動詞用法：

Straighten your back - try not to slouch.

挺直後背——別沒精打采的。

He's developed a slouch from leaning over his books all day.

他整天低著頭看書，逐漸形成了一副彎腰弓背的樣子。

2

The great news is that in the past two decades, there's been **a plethora of** rigorous clinical studies conducted which have concluded that there's no relationship between slouching and spinal pain. There's also no evidence that people who slouch are more likely to suffer with back or neck pain compared to non-slouchers.

好消息是，過去二十年來，大量嚴謹的臨床研究得出結論發現，姿勢懶散和脊椎疼痛之間沒有關係。沒有證據證明，姿勢懶散的人相較於端正的人更容易背痛、脖子痛。



更多精彩內容都在

# 英語島WEEKLY

半年方案

**599** 元 / 半年

訂閱此方案

獲得訂購月起算6個月所有WEEKLY內容權限

年付方案

**1,099** 元 / 年

訂閱此方案

獲得訂購月起算12個月所有WEEKLY內容權限