

运动可抵消久坐的危害

每坐 1 小时,可进行 3 分钟中等至剧烈运动或 12 分钟轻度运动

在一天 24 小时里,很多人有超过一半的时间是久坐不动的,通常是坐在电脑屏幕前几个甚至十几个小时。久坐,正在以不同的方式伤害全身。

久坐伤全身

对于久坐,通常我们认为是指一直坐着超过 1 个—2 个小时。其实,这种理解并不完全正确。世界卫生组织 2020 年 11 月发布的《关于身体活动和久坐行为指南》指出,久坐行为是指在清醒状态下长时间坐着、斜躺着或者躺着的低能量消耗行为。因此,一直躺着玩手机、躺着看电视、坐着打游戏、坐着看电视、写作、打字、阅读等也都属于久坐。

对于很多人来说,久坐的危害短时间甚至一两年内可能都显现不出来,但时间长了,就会显现出来。

1.让人变丑

外国科学家模拟了 20 年后的久坐上班族的样子,以 3000 名上班族的办公室行为数据为样本,分析后发现整个人变成了这个样子——

- ★**驼背** 因长时间维持办公室坐姿;
- ★**双眼红肿** 因长时间盯着电脑屏幕;
- ★**腿部静脉曲张、臃肿** 因久坐导致

小腿血液流通不顺畅;
★**皮肤变蜡黄** 因长期待在室内,受人造光照射。

2.增加肠癌风险

久坐办公室的人患结肠癌的风险更高。贵州省肿瘤医院腹部肿瘤科主任医师王文玲 2018 年在《健康时报》刊文谈到,长期久坐不动,肠道蠕动减弱、减慢,粪便中的有害成分包括致癌物在结肠内滞留并刺激肠黏膜,再加上久坐者腹腔、盆腔、腰骶部血液循环不畅,会导致肠道免疫屏障功能下降。以上这些因素,都增加了大肠癌的发病危险。

3.增加心血管病风险

国际心血管领域著名期刊《Circulation》(《循环》)2019 年发布了一项针对 5638 名老年女性的长达 5 年的研究,这项研究证实,久坐行为是影响老年妇女心血管健康的重要因素。该研究发现,与总静坐时间每天小

于 9 小时的人相比,总静坐时间每天超过 11 小时的女性,患心血管疾病的风险要高出 62%。每多坐 1 小时,心血管疾病风险就增加了 12%,心脏病发作风险就增加了 26%。

北京地坛医院骨科主任医师张强 2017 年在《健康时报》刊文指出,久坐少动者,血液循环减缓,血液黏稠度增高,心肌收缩乏力,久而久之,动脉硬化、冠心病等都会伴随而来。

4.增加抑郁风险

2020 年,《柳叶刀·精神病学》一项前瞻性队列研究中的数据提示,青少年久坐、不运动会增加抑郁症风险。研究分析了 4257 名青少年的数据,随访了 6 年后发现,在 12 岁、14 岁和 16 岁时,每天每增加 1 个小时的久坐时间,到 18 岁时,抑郁评分分别增加了 11.1%、8%和 10.5%;而在 12 岁、14 岁和 16 岁时,每天每增加 1 个小时的轻度体力活动,则 18 岁时的抑郁得分会分别降低 9.6%、7.8%和 11.1%。

运动抵消久坐危害,有个“最佳公式”

作为保持身体健康的重要方法,怎么运动才能抵消久坐的危害?

久坐对健康的危害没有吸烟那么大,但它仍然有害。虽然我们在工作生活中总避免不了坐着,但是要适度坐,并找到久坐时间与身体活动之间的平衡。

2021 年 5 月,发表在《英国运动医学杂志》上的一项研究指出,通过运动来抵消久坐的危害有一个最佳的公式。

研究人员发现,1:3 的“套餐”比例是最好的,即每坐 1 小时,进行 3 分钟中等至剧烈程度的运动或 12 分钟轻度运

动,是改善健康和降低早亡风险的最佳方式。换句话说,锻炼与不同形式的活动相结合,可以抵消久坐的危害。

根据这个基本公式,研究人员发现,在一天之中,通过多种活动组合可以将早亡的风险降低 30%——

55 分钟的运动+4 小时的轻度运动抵消 11 小时久坐危害

13 分钟的运动+5.5 小时的轻体力活动抵消 10.3 小时久坐危害

3 分钟的运动+6 小时的轻体力活动抵消 9.7 小时久坐危害

轻度、中度、剧烈身体活动,这样区分



对于轻度、中度、剧烈的身体活动该如何区分,世界卫生组织曾发文解释,身体活动强度是指身体活动的做功速率或进行某项活动或锻炼时所用力量的大小,可以认为是“完成活动的用力程度”。身体活动强度通常用代谢当量(MET)表示,即一个人工作时与休息时的代谢率之比:1MET=静坐时的耗能。

以此为参考,一个人在进行轻度、中等强度和剧烈强度的身体活动时,所消耗的能量可分别达到静坐能耗的 1.5 倍—3 倍、3 倍—6 倍和 6 倍以上,即——

轻度身体活动=1.5 倍—3 倍静坐耗能

中等强度身体活动=3 倍—6 倍静坐耗能

高强度身体活动>6 倍静坐耗能

因此,轻度身体活动指比如慢走等一些不会使我们的心率、呼吸频率等大幅增加的活动,而中度和高强度身体活动则都会带来心率的明显变化。

如果以 0 分—10 分来衡量一个人身体活动的的能力,达到中等强度的身体活动(如快走、跳舞等)通常需要付出 5 分—6 分的能力,对于高强度身体活动(如快跑、快速骑行等),这个值则要达到 7 分或 8 分。

因此,对于缺少锻炼时间或无法进行高强度运动的人来说,可以通过进行足够量的轻度或中等强度的身体活动来抵消久坐带给身体的危害。

张萌 杨小明



左背疼痛 当心心血管病

后背酸痛是现代入常见的生理症状,但有些后背疼痛可不光是累的,尤其是左背疼痛,一定不能忽视。

人的心脏通常偏左,因此,心脏疾病所引起的后背痛一般在左背部。有时,左肩、左手臂内侧也会受到牵连。如果突然出现持续的、难以缓解的胸痛或左背痛,且伴有呼吸困难,就应立刻拨打 120 急救电话,寻求专业的救护指导。

——《生命时报》

“三比一原则”选床垫

硬板床不仅无法拯救腰痛,还可能让腰越睡越累。这是因为正常人的腰椎都有生理性前凸,较大的超过 70 度,最小的也不小于 30 度。因此平躺在硬板床上,胸背和臀部就构成了支点,腰部则处于悬空状态,不利于休息。

可以根据“三比一原则”选择床垫硬度——

3 厘米厚的床垫,手压后应陷下 1 厘米;10 厘米厚的床垫,陷下约 3 厘米。

——《生命时报》

游泳或可加重颈椎病

你可能听过这种说法:游泳可以治好颈椎病。实际上,对颈椎病患者来说,游泳不一定会为颈椎带来正面影响。

蛙泳中正确的换气动作是通过上肢夹水来提升上半身位置,顺势将头颈部轻轻托起,口鼻便可离开水面,完成呼吸动作。然而,大部分业余人员并不能把这个动作做到位,而是经常依靠大幅度抬高颈部和头部来呼吸。这样虽然对颈部肌肉有一定锻炼作用,但同时过度活动了颈椎的关节和椎间盘。对于已有颈椎间盘突出、颈椎管狭窄的人来说,更是一种伤害。

——《生命时报》

如何健康吃冷饮

吃冷饮有几个健康技巧:1.最好中午吃。这个时候吃冰,不用担心因食物过于寒凉而伤身,也能更好地消暑降温。因此,正午到下午 3 点是吃冷饮的最佳时机。2.饭后 1 小时吃。冷饮一下肚,最先受伤的是消化系统,因此,空腹吃冷饮,会对胃肠造成过大刺激。3.含 5 秒钟再咽。吃冷饮速度过快,会刺激交感神经,让血管快速收缩,诱发头痛。可以先在嘴里含大约 5 秒钟,再慢慢吞下。

——《生命时报》

水果应该何时吃

肥胖、高血压、高血脂患者适宜餐前吃水果。先吃些水分大、热量低的水果,有利于少吃一些热量更高的饭菜,从而控制体重。

糖尿病患者适宜两餐间吃水果。水果和主食都是碳水化合物的来源,把水果当成两餐间的加餐,利于平稳血糖,既不会使餐后血糖上升更多,也不会造成第二餐前血糖过低。

——《生命时报》