



久坐有损腰肩背 想去运动落实难

每天站两个小时可防病

英国最新研究显示,人们每天醒来后,有60%以上的时间坐着度过,平均超过9小时,且其中一半时间是持续坐着。这个习惯可能引发一系列健康问题,包括肩颈腰背疼痛、肥胖、癌症和Ⅱ型糖尿病等。与之相反,如果每天站立的时间能达到两个小时,可有效预防疾病,身体的很多小毛病也会逐渐消失。

1

坐1个小时减寿22分钟

世界卫生组织(WHO)早已将久坐列为十大致死致病元凶之一。据统计,全球每年有200多万人因久坐死亡,预计到2020年,全球将有70%的疾病由久坐引起。卫计委首席健康教育专家洪昭光教授深表担忧地表示:“久坐已经成了危害健康的一个全球性问题。”

久坐的场景每时每刻都在我们身边上演着,椅子和沙发俨然成了现代人最亲密的伙伴。于奶奶今年75岁,每天吃完早饭就开始坐在沙发上看电视,看累了就睡一会儿,睡醒了再接着看,一看就是一天;她老伴则很少离开餐桌,吃完早饭就坐在桌边看报纸、听广播,有时候写点儿什么,常常一上午不动地儿。白领更是“久坐一族”中的主力军。小张学生时代曾是名体育健将,工作两年后身材渐渐变得臃肿。每天一到单位,他就开始仰着头、猫着腰、盯着电脑,并一直保持这样的姿势到中午,然后草草叫份外卖继续边吃边埋头苦干;下班后,又开车堵在汽车长河中近2个小时;到家时他已疲惫不堪,简单吃了几口饭,便立刻投入了沙发的“怀抱”。他也知道这样的生活方式不健康,但又很无奈:“我真的是在‘坐’以待毙!”

西安体育学院运动医学教研室教授苟波告诉记者,久坐少动是当今典型的静态生活方式,会给健康带来诸多伤害。比如,身体坐位前倾20度时,腰椎承受的压力是直坐的几倍,长此以往可能导致腰肌劳损、腰椎间盘突出等疾病;久坐还会导致血液循环受阻,直肠静脉丛发生静脉曲张,进而导致痔疮,增大罹患结肠癌的风险;久坐少动的生活方式也容易导致肥胖,肥胖则是导致心脑血管疾病、高血压、糖尿病的主要风险因素。美国研究显示,久坐1个小时的危害等同于吸两根烟,可减寿22分钟;久坐还会降低大脑释放提高情绪的化学物质,增加罹患阿尔茨海默症的风险。

2 站起来好处多

站立本身就是一种很好的“运动”。站立时,心率平均每分钟会加快10次,人体每分钟能多燃烧0.7千卡热量,1小时则是50千卡。英国公共卫生部门相关负责人科文·芬顿教授说,站立的好处不胜枚举:站立能改善姿势,缓解背部疼痛;可以加速血液循环,促进心血管健康;站立时人们会更愿意走动,愿意走得更远,爬楼梯的几率也会提高。

英国另
一项研究证
实,如
果

能长期坚持每周5天、每天累计3个小时的站立,效果堪比跑了10趟马拉松。

这是因为站立时,腿部所有肌肉都在工作,如果再配合走动或其他动作,肌肉活动量变大,消耗的热量就更多。如果晴天多出门散步,还对骨骼健康有好处,能预防和缓解骨质疏松。站立

对改善情绪和提高工作效率也有积极作用。美国研究显示,站着工作能激发想象力和创造力,提高工作效率。苟波说,人很难长时间保持高度集中的注意力,工作50~60分钟后站起来活动5~10分钟,不仅有助身体健康,还能有效缓解工作压力。

3 利用一切机会站起来

苟波建议,在我们每天繁忙的工作和生活中,应尽可能多地给自己创造站起来活动一下的机会。只要养成经常站立的习惯,每天站够2~3个小时,就能为我们的健康加分。“站”出健康要把握好下面三个原则:

1.能站着就不坐。很多细节的改变,可以帮我们养成站立的习惯。比如,尽量少开车,多使用公共交通工具;上下班坐地铁或公交别“抢座”,尽量多站一会儿;站起来接电话,如果是移动电话还可以到走廊里边走边接;用小容量的杯子喝水,增加站起来去接水的次数;下午如果感到困倦,可以用站立、走动代替咖啡;晚饭最好吃完立刻刷碗,以免窝在沙发里长出小肚腩;晚饭后站着看电视,或给花浇浇水,给鱼喂个食,做做家务,开窗眺望一会儿,都能让你远离沙发。

2.把握好午餐时间。午餐是上班族站起来活动的最佳机会,一定要把握好。最好拒绝外卖,能出去吃就尽量出去吃,否则一整天都在办公桌前度过了。如果条件允许,尽量能饭后散步,既可以缓解困倦感,又能增加运动量,为下午的工作带来活力。老年人午餐后也不要马上午休,最好在屋里溜达10分钟,或站一会儿再休息。

3.想方设法走“远一点”。下班回家不妨提前一站下车走回家,既锻炼身体,又能看看沿路景色,缓解整日的疲劳;开车外出办事,可以把车稍微停远一些,增加走路的机会;能走楼梯就不要坐电梯。

此外,北京体育大学运动医学研究室教授陆一帆说,“站桩”练习是很好的缓解肌肉衰老的方法,在家或办公室都可以练习。两腿分开,与肩同宽,自然站立,双手抬平放于体前;身体慢慢匀速屈膝下蹲;膝关节屈曲至130°~150°即可。站桩要循序渐进,每次保持的时间要根据个人情况尽可能地延长至3~5分钟。最后需要提醒的是,站立也要适度,并非站得越久越好,而且长时间站在原地不动也损害健康,站立的同时要多走动。

(据《生命时报》)