



“久坐不动有害健康”是个老生常谈的话题了。久坐是如何影响身体的呢?最近一项研究发现,青少年久坐后,心脏会“变重”。

久坐不动,心脏会“变重”



一项4月发表的研究显示,青少年经常久坐不动会让心脏“变大”。

这项研究纳入了530位17岁青少年,平均每日久坐近8小时,每天约进行49分钟的中强度运动。

研究发现,虽然久坐与中高强度运动都与更大的左心室质量相关,但是久坐会让心脏变得“更重些”,而且与青少年消瘦无关。

研究者认为,这项研究拓展了久坐对心脏不利的认识。在成年人中,心脏质量每增加5g/m²,心血管疾病和死亡的风险就会增加7%—20%。

久坐不动,身体悄悄发生这些变化

久坐除了会这样影响心脏外,身体还会悄悄发生这些变化:

1. 屁股会慢慢变大



久坐有一个副作用——死臀综合征(又称臀肌失忆症)。如果你久坐不起,臀肌会忘记怎么复原,就算站起来或是运动时也仍然保持放松状态。臀肌失忆症会让臀部变得扁平又松弛,非常影响美观,而且还会影响身体其他部位的功能,如大腿粗和腰背疼等。

2. 腰椎间盘突出



人坐着的时候椎间盘压力大。武汉市第六医院骨科主任任国海2021年接受武汉晚报采访时表示,一个人坐着时,腰椎受力比站着时增加了50%;在极度屈曲坐着的时候,腰椎的受力比站立时增加100%。久坐、久站的人、长时间低头工作的人是腰椎间盘突出症高危人群。

3. 肠道蠕动会变慢

贵州省肿瘤医院腹部肿瘤科主任医师王文玲2018年在健康时报刊文介绍,越来



越多的人习惯坐在电脑面前长期久坐不动,这样肠道蠕动减弱、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,这些都增加了大肠癌的发病危险。

4. 膝盖半月板在退化

浙江医院康复医学科主任林坚2018年在接受每日商报采访时表示,膝盖半月板自身不存在任何血管组织,其营养供给主要依靠关节腔内的压力变化而来。当久坐不动时,没有压力差的产生,半月板结构不可能获得充分的营养,使得半月板退化日益加重。当严重到一定程度时,半月板在受力的情况下就会产生各种各样的损伤,比如破裂磨损,导致出现膝关节炎症。

5. 血栓可能慢慢形成



《英国医学杂志》刊登的一项研究发现,每天长时间久坐不动的女性,发生致命栓塞症的危险会增加2—3倍。南京市中西医结合医院治未病科副主任医师刘欣2015年接受健康时报采访时表示,坐在电脑前时间越长,膝部血液流动越少越慢,增加了血栓形成的几率。最好坐1小时就起身走动,活动关节。

6. 前列腺充血、肥大



北京大学第一医院男科中心主任医师张志超2019年在健康时报刊文表示,前列腺位于人体盆腔最底部,端坐之时,人体的重心居中,长时间保持同一坐姿,必会压迫前列腺,久之就会导致血液循环不畅,这样一来,就有可能引起炎症或充血、肥大,从而诱发前列腺疾病。

一个方法能抵消久坐的危害

2022年《柳叶刀》子刊“EClinicalMedicine”上发表的一项我国学者的研究发现,与每天久坐不动时间不超过2小时的人相比,每天久坐不动时间超过6小时的人患12种慢性病的风险增加26.7%。如果以等

量的轻度、中度、剧烈身体活动替代久坐不动1小时,可分别降低4、6以及10种常见慢性病的发病风险。

现实生活中久坐有时无法避免。怎么才能抵消久坐的危害呢?

2021年《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危害有一个最佳公式。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死的风险降低30%,比如:



“55分钟的运动+4小时的轻度运动+11小时久坐”;“13分钟的运动+55分钟的轻体力活动+10.3小时久坐”;“3分钟的运动+6小时的轻体力活动+9.7小时久坐”。

研究人员表示,尽管用2分钟中等到剧烈运动代替久坐比用轻度运动更有效,2分钟中等到剧烈运动相当于4到12分钟的轻度运动,但这两种活动都对身体有益。这对于那些可能没有时间、能力或意愿进行正式锻炼的人来说是个好消息。他们可以从大量的轻体力活动和少量的中高强度活动中获得健康益处。

那么,哪些算是中高强度运动呢?据《全民健身指南》:



小强度运动:运动过程中心率一般不超过100次/分,如散步等。

中等强度运动:运动过程中心率一般在100~140次/分,如健步走、慢跑、骑自行车、太极拳、网球双打等。

大强度运动:运动过程中心率超过140次/分,如跑步、快速骑自行车、快节奏的健身操和快速爬山、登楼梯、网球单打等。



此外,日常生活中的一些活动,包括爬楼梯、多步行、做家务、遛狗、把车停远一些等。这些活动不需要费太多力气,但是也有一定的活动效果。

(来源:健康时报)

>> 16个 <<



懒人拉伸动作 拯救“久坐病”

1. 胳膊肘拉伸

- 这个动作坐着也可以做
- 用手掌去触摸身体另一侧的肩胛骨
- 然后用另一只手轻轻地握住手肘,向相反方向拉伸

2. 拉伸膝盖

- 坐正,抬起腿,屈膝,并抓住膝盖
- 保持这一姿势10秒钟

3. 触摸脚趾

- 坐着的时候伸直腿
- 屈身尽量去摸你的脚趾

4. “芭蕾舞女”

- 把胳膊举过头顶,朝反方向拉伸
- 保持背部挺直

5. 背后鼓掌

- 把双手置于背后,掌心对掌心
- 然后尽力把胸腔向前挺
- 保持这个姿势5秒

6. 耸耸肩膀

- 同时耸起双肩
- 保持5秒钟,然后放松

7. 轻摇脑袋

- 倾斜头部,从左向右转动你的脖子
- 记得放慢速度

8. “触摸天空”

- 两手相扣,掌心向上
- 伸直胳膊,尽力向上延伸去摸天花板
- 坚持5秒钟

9. “二郎腿压膝”

- 将小腿放到另一条腿的大腿上,慢慢向下压膝盖,拉伸臀大肌
- 在压腿时,记得慢慢呼气

10. 拉伸颈部

- 用手掌托住脑袋的另一侧,向肩膀方向温柔下压
- 一定要温柔,耳朵没有必要真正碰到肩膀

11. “探天”姿势

- 弯曲膝盖,保持一条大腿与地面平行,另一条腿向后延伸支撑
- 抬头看天,双手探向天空
- 这个动作对锻炼你的腹肌非常有益

12. “小茶杯”

- 弯曲膝盖,保持一条大腿与地面平行,另一条腿向后延伸支撑
- 把左手放在腰间,抬起右手,先向上伸,再缓慢地向右拉伸

13. 握手式

- 握紧双手,向前伸直
- 再缓慢转向自己,直到感觉手腕有些酸
- 坚持5秒,重复3次
- 接着掌心向外交叉手指,来回伸直到感觉到手腕的拉伸

14. 单臂拥抱

- 用左手去抓右肩胛骨,右手抓住左胳膊肘,并缓慢地向右肩拉
- 另一只胳膊一样重复

15. 推墙

- 找一个墙或者门作为支撑物,举起一只胳膊,把手按在墙上
- 然后转动你的身体,直到感觉肩部得到拉伸
- 记得不要用力过猛

16. 高抬腿拉伸

- 坐着的时候,伸直一条腿,保持2秒
- 接着尽力抬高,保持5秒

(来源:人民日报)

