

还不起来走走?!

久坐致命是真的

久坐与内脏的关系

网传:久坐易得心脏病

长时间坐着,脂肪燃烧更少,血液流动缓慢,使脂肪酸更容易堵塞于心脏。高血压、胆固醇提高与长时间坐着有关,而且心血管疾病发生率会倍增。

专家解释:杭州市红十字会医院心内科主任隋向前表示,久坐确实会间接导致心脏病。患上心脏病的危险因素主要有高血压、糖尿病、吸烟、肥胖、高血脂、不活动,其中肥胖、高血脂、不活动都是和久坐有关的。

隋向前进一步解释:“第一,久坐减少了脂肪的消耗,多余的脂肪会堆积到血管壁,血液流动变慢,脂肪酸更容易堵塞于心脏。第二,久坐更容易在下肢静脉血管形成血栓,在正常情况下,下肢的血液要流回到心脏,要靠下肢的活动。久坐,下肢不活动,静脉形成血栓,这时候如果突然站起来,会导致肺动脉的栓塞,很可能导致心脏的骤停。”

网传:久坐让人易患大肠癌

坐会增加大肠癌、乳癌及子宫内膜癌的风险。理论依据是“过多的胰岛素会促使细胞生长”。而规律的运动能增强天然的抗氧化剂,杀死潜在导致癌症的细胞“自由基”。

专家解释:杭州市红十字会医院心消化内科博士羊燕

群解释道,久坐并不是导致大肠癌的直接因素,但确是其中一个发病因素。例如大肠癌中的结肠癌,主要发生在便秘的人群身上,长期坐着工作和休闲,体力相对消耗较小,摄入的脂肪、蛋白质的消化分解和排泄较慢;肠蠕动减弱,肠道代谢产物易在肠内滞留,其中某些有害成分可较长时间刺激结肠粘膜和肠壁。

网传:久坐会让胰脏过度活动

胰脏产生胰岛素,这是一种激素,携带葡萄糖给细胞,作为能量之用。但细胞处在闲置肌肉时,对于胰岛素的反应不是那么迅速,因此胰脏会产生愈来愈多的胰岛素,这可能导致糖尿病及其它疾病。研究发现,只一天长时间的久坐,胰岛素的反应就会下降。

专家解释:杭州市红十字会医院消化内科博士羊燕群认为,久坐对胰脏确实有一定影响。对于部分人而言,久坐确实会导致胰岛素的敏感性下降,成为诱发糖尿病的主要因素之一。偏肥胖、有糖尿病遗传风险的人要特别注意,不要久坐。因为这种体质的人,胰岛素分泌的负担原本就相对较重,久坐就更容易导致糖尿病。

久坐与肌肉的关系

网传:久坐导致软塌的腹部

当你站立、移动甚至是坐挺,腹部肌肉会让你保持直挺。但当你塌在椅子上,腹部的肌肉就不被使用了。紧绷的背部肌肉及无力的腹部,使得脊椎原有的曲线被加倍放大了。

专家解释:杭州市红十字会医院骨科主任费骏说,这个说法有一定道理的,久坐不是一个很好的方式。坐在那里,腹部的肌肉处于一个放松的状态,腹部不受力,就软塌了。肌肉纤维萎缩,也就是蛋白质流失使肌肉失去弹性,显得松弛了。

费骏指出,紧实的腹肌会增加脊椎的稳定性,但久坐不是使脊椎原有的曲线被加倍放大了,而是让人体本身的生理曲度消失了。

费骏解释:“人的生理曲度,分别是颈椎向前弯曲,胸椎向后弯曲,腰椎向前弯曲,骶椎向后弯曲,大致呈现一个

S型。而人就坐在那里,胸椎向前弯曲,腰椎向后弯曲,与人正常的生理曲度相反。”各种和脊椎有关的疾病就容易产生。

网传:久坐让臀部肌肉虚弱无力

坐着时,臀部什么工作都不用做,而臀肌也就习惯了。软趴趴的臀肌会伤害你的稳定度。没有稳定度的能力,你就无法产生大而有力的步伐。

专家解释:费骏说:“人在坐着的时候,臀部的肌肉很放松,不做功。而关节需要肌肉来保持稳定性,关节周围的肌肉越紧实,关节的稳定性就越好。”如果臀部肌肉长时间不用力,会出现肌肉萎缩,臀部附近各种关节的稳定性就会失去平衡,导致人走路不稳,步子迈得也不会有力。这也是容易跌倒的原因。

久坐与骨骼的关系

网传:久坐让你的下肢功能失调

久坐会拉紧你的颈椎,并导致永久性的结构失衡。

专家解释:费骏说这个说法正确。颈椎的曲度是向前的,如果长时间的久坐,颈上部后方的肌肉韧带因长时间的紧绷,出现劳损,颈部就会酸痛、酸胀,更会为各种颈椎间盘病的发生埋下祸根。坐姿不正确时,斜方肌受到牵拉,长时间如此就会劳损,背部的肩胛骨也会疼痛。

网传:久坐让髋关节变僵紧

髋关节有助你平持平衡,但长期久坐的你很少会伸展髋关节前侧的髂屈肌群,导致它们变得短而紧,髂屈肌群的活动范围受限,步伐就会缩短。

久坐导致腿部的血液循环不良,问题的范围从脚踝肿胀、静脉曲张到危险的血块(称为深部静脉栓塞)。

专家解释:费骏也肯定了这个说法。“坐着,髋关节弯曲成 90 度,而站立的时候髋关节是伸直的。坐着时髂屈肌

群是最短的,长时间保持弯曲的状态,这块肌肉容易发生挛缩。”他表示,髂屈肌群如果长期得不到伸张,肌肉活动范围会变小,导致人走路时步伐偏短。这确实是老年人经常跌倒的原因。

费骏解释了久坐和血栓的关系:久坐时肌肉是放松状态,血液回流速度变慢,形成血栓的风险增加,静脉一旦形成血栓,会堵塞血管。最严重的话也会形成肢体肿胀。

网传:久坐导致椎间盘损坏

坐得愈长,椎间盘突出风险就越高。“腰肌”穿过腹腔,当它紧绷时,会将腰椎的上半部向前拉。上身的重量落在坐骨(坐骨粗隆)上,而不是沿脊椎分布。

专家解释:费骏说这个说法没错。正常的椎间盘是软的,前高后低,有弧度。久坐,会让椎间盘前方的高度慢慢丢失,而一旦前方高度小于后方高度,那么曲度就反掉了,椎间盘就会发生蜕变。

久坐与大脑的关系

网传:久坐让大脑思维变模糊

新鲜的血液及氧气流经大脑,并且触发产生各种大脑及情绪的化学物质。当我们久坐一段时间之后,一切都缓慢了下来,也包括大脑功能。

专家解释:杭州市红十字会医院神经内科主任吴勇飞表示说法正确。坐半小时到一个小时,血液都集中在下肢,血液回到心脏需要克服重力,本身就属于逆

流而上,更别说回到大脑了。大脑有自动调节机制:大脑血液少,脑动脉会压力下降,脑血管就会自动扩张。所以如果长期脑供血不足,脑部的养分就不足,思维就会迟钝,这也就解释了有些人经常坐着坐着就容易打瞌睡。“虽然‘久坐是离死亡最近的方式’这个说法有点夸张,夸大了久坐的负面作用,但最好还是动动吧。”吴勇飞说。

算一算你一天坐着的时间有多少?

★从早上八点,略带困倦地坐进办公椅,到下午五点,在办公室坐 8-9 小时;

★下班后坐在各种交际场合 2 小时;

★回到家坐在沙发上看电视 3-4 小时;

以上总计 15 个小时左右。

上班族成了不折不扣的“坐族”,伴随“坐族”的不仅仅是腰酸背痛,久坐还能坐出病来,久坐会让你与死神亲密接触。

久坐是离死亡最近的方式?

最近朋友圈里流传着一则消息,标题已经让人背脊发冷——《久坐是离死亡最近的方式》,并在正文中详细阐述了久坐的危害,不仅导致器官损伤、肌肉退化、下肢功能失调、背部坏掉等等,还伤及心、脊柱、大脑、肠道等人体重要器官。

久坐,真有这么恐怖? 杭州市红十字会医院各个科室的专家得出的结论是:虽然把久坐定义为“离死亡最近的方式”有点夸张,但久坐对健康的伤害确实非常严重。