

久坐一族， 劝你站起来多走几步

世界卫生组织2020年11月25日发布了《关于身体活动和久坐行为指南》，不同于2010版指南建议的“有氧活动每次至少持续10分钟”，新指南强调任何时长的中等强度至高强度活动都“算数”。

关于久坐，你或许一直理解错了

通常我们认为久坐是指一直坐着超过1-2个小时。但其实，这种理解不太对。

指南中谈到，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。

具体指在清醒状态下，以坐姿、斜躺或卧姿时能量消耗 ≤ 1.5 MET（梅脱）的行为，而梅脱是一种能量代谢当量。也就是说，一直躺着玩手机，也属于久坐行为。

而生活中小于1.5 MET（梅脱）的行为，其实有很多，比如：躺着看电视，坐着打游戏、坐着看电视，写作、打字、阅读，坐公共汽车、私家车，站着给人打电话等。

久坐行为，从身伤到心

也许你久坐一天或一月，没什么感觉，但久坐多年后，危害就会显现。

1. 久坐不动，会让人变得更丑

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，因为长时间维持办公室坐姿；双眼红肿，因为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，是因为长期呆在室内，受人造光照射。

2. 久坐不动，肠癌风险增加

2013年围棋“棋圣”聂卫平罹患直肠癌，他在采访中回忆说“现在想来，我的直肠癌与久坐有关。我久坐的习惯也算是职业病，比赛的时候，一盘棋有时能下一天，一坐就基本不起来。”

确实，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年在健康时报撰文谈到，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，这些都增加了大肠癌的发病危险。

3. 久坐不动，心血管风险增加

《循环》杂志发布的一项针对5638名老年女性、长达5年的研究证实，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增加62%。每多坐1小时，心血管疾病风险就增加

12%，心脏病发作风险就增加26%。

北京地坛医院骨科主任医师张强也在2017年健康时报撰文谈到，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. 久坐不动，抑郁风险高

2020年《柳叶刀·精神病学》一项前瞻性队列研究数据提示，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11.1%、8%或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岁时的抑郁得分分别降低9.6%、7.8%和11.1%。

听听世卫组织的建议

1. 5-17岁的儿童与青少年：每天至少60分钟运动

一周中应平均每天至少进行60分钟的中等到剧烈强度的身体活动，有氧运动为主。

每周至少应有3天进行剧烈强度有氧运动以及增强肌肉和骨骼的运动。

2. 18-64岁的成年人：每周至少150分钟运动

所有成年人，包括有慢性病或残疾的人，每周至少进行150-300分钟的中等强度或者进行75-150分钟的高强度有氧活动。

此外，每周至少有2天进行中等或更高强度肌肉训练。

3. 65岁以上：每周至少150分钟运动，注意改善平衡和协调能力

除了推荐每周150分钟以上的有氧运动及包含有2天的肌肉训练外，老年人还应注意强调平衡和协调能力以及力量训练的活动，以帮助改善身体功能并防止跌倒，比如太极拳、瑜伽、广场舞等。

