

现代生活中,久坐已经成为许多人的常态。办公室、学校、家都成了我们“坐”的主战场,即使在路上,也是通过飞机、汽车、火车、地铁甚至电动自行车,“坐着”从一个地方转移到另一个地方。然而久坐,却给健康带来了很大隐患。

# 摆脱久坐 健康就在运动中

## A【久坐成疾可不是随便说说】

首先是膝关节损伤。人们普遍认为“运动会磨损膝盖,少运动会保护膝盖”。真是这样吗?想要搞清楚这一点,先要搞清楚关节是如何获取营养、保持健康的。要知道,关节软骨都浸润在关节液中,由于软骨中没有血管,其所需的营养物质主要由关节液提供。关节软骨像一块坚韧的海绵,它的吐故纳新完全依靠关节面之间的挤压和放松。当关节面受压时,软骨中的关节液被挤出,同时排出废物;当关节面不承压时,富含营养的关节液又被吸入软骨中,如此往复以维持良好的关节健康。

但久坐打断了这个过程。软骨由于无法获取营养,导致其脆性增加,承受运动的能力大大降低,容易出现磨损并伴随疼痛。所谓运动伤膝盖是因为久坐少动已经伤害了关节,只是在运动的时候表现了出来。因此,这不应该称为“运动”损伤,而应该是“久坐不动”造成的损伤。此外,长期久坐的生活方式会使膝关节肌肉都处于静止状态,导致其逐渐发生萎缩、丧失活性,进而引起膝关节在上下楼梯、蹲起甚至走路时出现僵硬和疼痛。值得注意的是,关节的老化退变正在提前发生。

其次是腰痛。研究显示,健康人久坐超过4小时就会出现明显的腰痛,当症状不能缓解甚至加重时,大家去医院拍片会发现自己的椎间盘突出。殊不知,50%~80%没有腰痛的人也

存在椎间盘突出,那究竟是什么导致了腰痛?

还是久坐!大腿和臀部的肌肉正是久坐的受害者,也是腰痛的根源所在。这些肌肉的僵硬和活性下降会导致弯腰、背部伸展、座位起立时腰背部的紧张和疼痛,而放松大腿和臀部肌肉可以有效降低腰痛患者疼痛水平。此外,对臀部和后大腿肌肉的力量训练也可以有效缓解腰痛症状。

三是骨质疏松。骨质疏松症常见于老年人,表现为骨密度和骨质量降低,骨骼变得脆弱,易于断裂。长时间的久坐是导致这一疾病的危险因素。现在,越来越多的年轻人也在体检中查出了骨质疏松。

久坐会减少肌肉的使用和负重活动,这些活动对维持骨骼健康至关重要。负重运动如走路和跑步能促进骨骼重新吸收和改造,保持骨密度。缺少这些活动,骨骼逐渐失去了重塑的机会,从而导致骨质疏松。而且,久坐还可能影响到血液循环,限制营养物质和氧气输送到骨骼,加之长期久坐办公室缺乏日照,会降低活性维生素D的合成,抑制身体对食物中钙的吸收与利用。

四是代谢性疾病。为了搞清楚人类代谢系统的使用说明书,科学家曾来到非洲大草原的一个原始部落,这里的人以狩猎为生。科学家发现,这些人的速度和爆发力远不如动物,那他们

如何获取食物?答案是人类具有更高效的能量代谢系统,可以长时间长距离地追击目标猎物,直至其代谢系统崩溃。此外,人类拥有强大的脂肪储备能力,在食物丰富时将体内的脂肪含量提高到40%;而在食物短缺的季节,人可以启动脂肪代谢为身体供能,直至体内脂肪含量低至5%。

我们一日三餐,坐着工作、聊天、上下班和出差,散步是最主要的活动形式,睡眠是缓解一天疲劳的终极方式。满足这种生活方式,对于身体的代谢系统而言太过简单,这导致我们的脂肪代谢系统进入了休眠状态,丰富优质蛋白和脂肪的持续摄入造成了体内脂肪的堆积。这种只储存不利用的生活方式,会造成严重的代谢系统功能紊乱,肥胖、心血管系统疾病、糖尿病、高血压等就会随之而来。

五是焦虑与抑郁。除了对身体健康的危害,久坐对心理健康的影响同样值得关注。久坐或长时间保持一种静态的生活方式可能会导致或加剧焦虑情绪。首先,缺乏运动可能会降低身体对压力的适应能力,从而增加焦虑和抑郁。其次,运动被证明可以刺激神经的生长和连接,而久坐剥夺了这种刺激,会导致认知能力的下降。此外,在电视或计算机前久坐,会大大减少我们与他人面对面交往的机会,从而导致社交孤立。而社交孤立与多种心理健康问题如抑郁和焦虑密切相关。

## B【科学运动才能收获持久健康】

运动可以提高肌肉力量、改善关节功能、维持骨骼健康、调动脂肪代谢等,有效预防和治疗久坐带来的相关问题。科学选择运动方式,确定运动的强度、总量和频率,可以让我们远离久坐危害,避免运动风险,收获持久健康。

下面这些方法供大家参考和尝试。一是站立和坐位交替办公。避免超过一小时的久坐工作,每小时起身活动至少两分钟。二是避免腰痛的坐姿。工作时避免双腿长时间并拢或交叉,尽量保持双腿分开到90度以上,可以有效缓解腰痛。三是办公室环境下运动。在座椅上进行坐立训练是一种简单有效的手下力量训练方式,可以通过调整座椅的高低、两脚前后的位置关系改变动作难度,逐渐增加肌力,预防肌肉萎缩。

进行规律的体育锻炼必不可少。世卫组织推荐非体力工作者每周至少进行150分钟中等强度或至少75分钟高强度活动。快走、慢跑和骑自行车等都可以满足上述中等运动强度的要求。这个目标可以通过每次持续至少10分钟的多次运动累计完成。可以通过一些智能装备对运动量进行监督,并记录运动强度。对于具有运动风险的人群,如合并心脏病或其他疾病,需要先到医院进行运动风险评估后再选择合适的运动方式与强度。

也要注意调整饮食习惯。坐位是一种能耗非常低的状态,这

就要求我们限制碳水化合物和高脂食物的摄入。更为合适的吃饭时机应该是出现饥饿感,同时,还要增加每顿饭之间的时间间隔,减少夜间进食。有研究发现,每周间断不吃三餐中的某一顿饭,有利于启动身体的脂肪代谢功能,降低代谢综合征的风险。

在这里,我也分享一位久坐患者的运动康复经历。这是一名中年男性患者,长期受久坐引起的腰痛膝痛困扰,并被诊断出多项腰部和膝关节疾病。他在网上发现,适当的运动可缓解病痛。尽管最初尝试的跑步,因增加了膝关节疼痛而变得不再可行,但我们又帮他找到了新的解决方法。我们设计了“肌肉松弛与再控制”治疗计划,不仅使患者迅速恢复了肌肉活性,而且显著缓解了疼痛症状。我们建议他从低负荷的运动开始,如骑自行车,以避免对膝关节造成过多压力。经过4次精心的运动康复治疗 and 持之以恒的自行车锻炼,患者的腰痛和膝痛问题得以解决。他现在已经能轻松骑行40公里或跑步5公里。

久坐并不是一个单纯的行为,它背后隐藏着诸多健康隐患。只有认识到这一点,并采取积极的措施,调整生活方式,才能确保自己和家人的身心健康。还想提醒大家如果条件允许,我们应积极增加与朋友、家人面对面的交往,参加户外活动和团队运动项目,减少社交隔离感。

据《光明日报》

## 农民工工资无欠薪公示

由兰州朗青交通科技有限公司承建的G69线甜罗高速马莲河特大桥等3座桥梁健康监测系统工程截至目前已全部完工,且通过交工验收。我公司已按时足额支付参建农民工工资,依规向社会进行无欠薪公示。如对上述情况有异议或存在拖欠情况,自公示之日起5日内,可向我项目部或兰州市城关区人社部门反映或投诉。

项目名称:G69线甜罗高速马莲河特大桥等3座桥梁健康监测系统工程  
项目所在地:甘肃省庆阳市宁县  
施工承包单位:兰州朗青交通科技有限公司  
问题反映联系电话:王浩楠 18109417913

## 工商证照

资质咨询  
施工总承包,监理资质,设计资质,房地产开发资质专业代理。  
18993130117

## 专业防水

专业地面防滑 专修楼顶卫生间漏水  
18109481568 17726971761

温馨提示:敬请读者  
核实信息 享享权益

提示:省、市级行政审批和政务服务办理事项规定:  
《兰州晨报》为各类证件挂失、遗失声明、公告类信息指定刊登媒体!

## 家政清洗

### 兰飞清洗

年前大扫除,擦玻璃,整体保洁,清洗油烟机,木地板皮沙发保养。13919300120

## 公告

### 挂失

单位:甘肃荒漠甘泉生态科技有限责任公司在兰州农商银行正宁路支行,账号:030110122000630645,预留印鉴卡及薛泉私章一枚,声明作废。

挂失中国平安财产保险股份有限公司兰州新区中心支公司开给甘肃盛源昌建筑工程有限公司增值税专用发票,发票号码00342172金额13849.23元,开票日期2023年5月23日,声明作废。

挂失兰州鼎盛鑫房产代理有限公司基本存款核准号:J8210009735001 开户银行中国工商银行股份有限公司兰州七里河支行账号2703000209200045533

## 遗失公告

挂失金祥勇网约车资格证,620123199609238518

挂失刘正军警官证,证号:015890

挂失甘AA9333 营运证

挂失冯康泰道路运输从业人员从业资格证,证件号620102198107264613

挂失刘金水道路运输从业人员从业资格证,证号620105197702013012

挂失杨昌安瑞兴南区2号楼1单元1902室装修垃圾清运收费收据,票号:735,金额¥1000元。

挂失杨润生宜和馨园4号楼2单元101室兰州铁路局房屋办证押金票据2000元,声明作废。

挂失程建松阳光雅居4号楼1单元106室兰州铁路局房屋办证押金票据2000元,声明作废。

挂失王淑琴阳光雅居4号楼1单元106室兰州铁路局房屋办证押金票据2000元,声明作废。

挂失李进华阳光雅居3号楼1单元2206室兰州铁路局房屋办证押金票据2000元,声明作废。

挂失陈智勇阳光雅居4号楼1单元2204室兰州铁路局房屋办证押金票据2000元,声明作废。

## 兰州晨报分类信息

### 刊登热线:

4662740 8150592

挂失吴振海阳光雅居4号楼1单元1706室兰州铁路局房屋办证押金票据2000元,声明作废。

挂失朱贵荣阳光雅居4号楼1单元2902室兰州铁路局经济适用房买卖合同,声明作废。

挂失兰州建筑技术工程有限公司增值税专用发票2张,发票代码6200231130,发票号码00496399,00496400合计金额2263.35元,声明作废。

曹小琴遗失恒大地产集团兰州置业有限公司车位合同一份、认购书一份、发票一张,编号为00811080,2021年9月6日,金额为22400.00元,声明作废。

挂失权利人金福铭(身份证号:620123193503052718),坐落于榆中县小康营乡洪亮营村洪亮营社不动产证号甘(2018)榆不动产权第0019499号

分类广告 0931-4662740

温馨提示:敬请读者核实信息 享享权益 0931-8150592

兰州晨报分类信息广告由以下站点代办,从未委托任何其它网站、广告公司代办。办理登报业务请致电就近各广告站点。  
东岗 13993138394 13919211748 七里河 13893126050 13919783768 雁滩 13919364049 13919283848  
安宁 13119416621 13893228907 西关 13008774749 13919150533 西固 13893273391 13150019000  
河口 13993138394 天水 13321386833 临夏州站 18309303681 18215098861