



坐着的缺点

久坐的危害

与久坐有关的健康问题 1,3,7,8

可采取以下措施降低风险 1,3

参考

久坐的危害

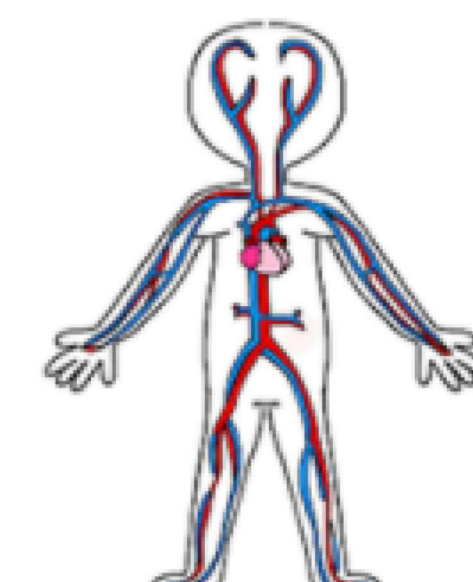
对于我们的身体构造来说，我们在工作和玩耍时，身体应该是直立和移动的，只有在休息时才坐下。但现在很多工作都需要长时间久坐不动，少活动的生活方式包括久坐在桌前工作、开车或乘车时久坐、坐着看电视或上网，这种生活方式对身体有多个方面的影响，例如会导致以下后果：¹



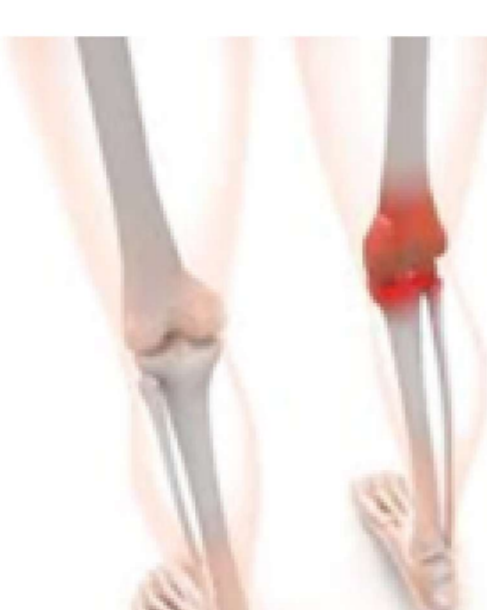
卡路里燃烧减少，导致体重增加和肥胖相关问题



肌肉力量丧失，骨骼变弱，耐力下降，因为您不怎么使用肌肉。



由于体力活动减少而造成血液循环下降



发生炎症—由于运动或活动减少，身体的炎症增多



免疫系统变弱。由于脂肪和糖的分解减少，身体的代谢也受到影响。



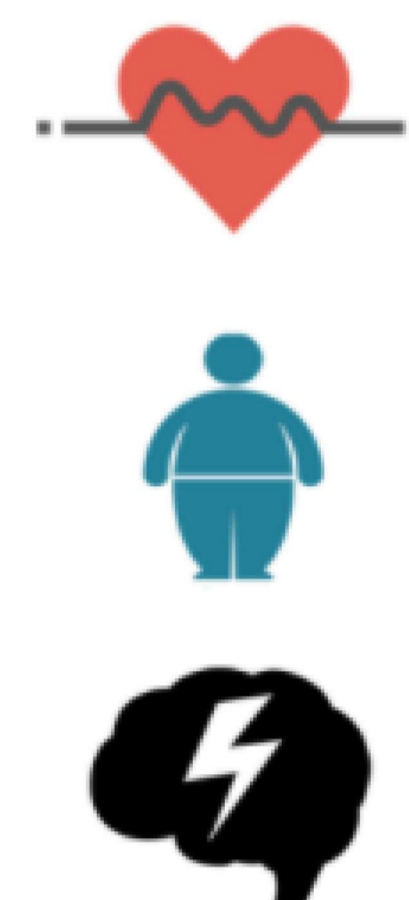
由于体重增加和活动减少，产生激素失衡。

在现代的社会中，很多人久坐不动是因为社会学、行为学和生物学因素。长期久坐是导致很多慢性病的常见途径，例如，肥胖症、2型糖尿病、心血管疾病和多种癌症。生理学机制和分子学机制可以解释这些关联性。²

与久坐有关的健康问题 1,3,7,8

与久坐不动的生活方式、不经常运动相关的健康问题会导致以下风险升高：

- 过早死亡-多数久坐不动者过早死亡的风险升高22-49%
- 心脏病、2型糖尿病和一些类型的癌症-长期久坐不动的行为导致2型糖尿病和心脏病等健康问题的风险升高。据悉，不动对于胰岛素抵抗的产生有直接作用。
- 代谢综合征（血压升高，高血糖，腰部脂肪过多，胆固醇或甘油三酯水平异常）—代谢综合征的主要原因包括体重超重、肥胖症和缺乏体力活动。
- 肥胖症-研究显示，肥胖症的人与体重正常的人相比，每天坐着不动的时间平均多2小时。
- 骨质疏松和跌倒
- 中风



如果您每天在电脑前久坐不动，就有可能发生躯体紧张反应和过度使用性损伤。美国骨科医师学会指出，症状和体征包括：⁴



- 手指有刺痛感，手腕酸痛和下背部疼痛
- 眼睛疲劳，包括泛红、干涩和/或酸痛，视力模糊，头痛
- 颈部、肩膀、手臂、背部、大腿和下肢酸痛（称为姿势疲倦）
- 肌肉和肌腱持续疼痛或不适（称为反复性紧张损伤）

可采取以下措施降低风险 1,3

即使您的工作需要久坐和/或长时间使用电脑，您还是可以做一些事情避免或防止一些健康风险。

a. 在工作日进行一些活动^{4,5}

- 工作时，休息片刻，站起来走走，做些伸展动作以促进血液循环
- 走楼梯，不要乘电梯
- 休息时或午餐时间抽空在大楼附近走走
- 站起来走到同事办公室去沟通，而不是通过电子邮件沟通
- 和同事开“走动式”或站立式会议，而不是坐在会议室开会

b. 使用站式工作桌^{1,6}

- 使用坐/立两用型工作桌的人与没有使用这种工作桌的人相比，背部和颈部疼痛减少，感觉精力更充沛，更舒适，工作效率更高也更专注。
- 使用站式工作桌，或寻找您可以站着完成的任务，例如，打电话。站起来走到同事办公室去沟通，而不是通过电子邮件沟通。

c. 适当调高工作台，注意自己的姿势^{4,5}



图片来源：Get Healthy Stay Healthy. Is Sitting Behind Your Desk Bad for Your Health? 网址为：<https://www.gethealthystayhealthy.com/articles/is-sitting-behind-your-desk-bad-for-your-health> (于2019年8月26日访问)

- 电脑屏幕和您之间应该有手臂长度的距离，显示器顶部和前额平齐，这可以避免仰视或俯视。
- 键盘和鼠标的高度应该使手臂能放在一侧，并弯曲90度，避免使用时要很远才能够到。
- 坐着时，髋部和膝关节应该成90度角。双脚支撑在地面上或脚踏板上。
- 头和肩垂直，不要往电脑前倾。

或许您可能无法避免在桌前久坐或长时间使用电脑，但通过这些技巧，可以避免久坐不动带来的一些健康风险。可以和您的医疗保健提供者讨论以了解更多的相关信息。

参考

- Health Risks of an Inactive Lifestyle: MedlinePlus [Internet]. Medlineplus.gov. 2019 [Cited 2 July 2019]. Available from <https://medlineplus.gov/healthriskssofaninactivelifestyle.html>
- Levine JA. Sick of sitting. Diabetologia. 2015 Aug 1;58(8):1751-8.
- Ford ES, Caspersen CJ. Sedentary behaviour and cardiovascular disease: a review of prospective studies. Int J Epidemiol. 2012;41(5):1338-1353.
- How to Sit at a Computer - OrthoInfo - AAOS [Internet]. Orthoinfo.aaos.org. 2019 [Cited 3 July 2019]. Available from <https://orthoinfo.aaos.org/en/staying-healthy/how-to-sit-at-a-computer/>
- Do You Sit All Day at Work? Stand at Your Desk for Better Health [Internet]. Health Essentials from Cleveland Clinic. 2019 [Cited 3 July 2019]. Available from <https://health.clevelandclinic.org/do-you-sit-all-day-at-work-stand-at-your-desk-for-better-health/>
- Pronk NP, Katz AS, Lowry M, Payfer JR. Reducing occupational sitting time and improving worker health: The Take-a-Stand Project, 2011. Prev Chronic Dis. 2012;9:1-9.
- Is Sitting Too Much Bad for Your Health? [Internet]. Healthline. 2019 [Cited 3 July 2019]. Available from <https://www.healthline.com/nutrition/why-sitting-is-bad-for-you#early-death>
- About Metabolic Syndrome [Internet]. www.heart.org. 2019 [Cited 3 July 2019]. Available from <https://www.heart.org/en/health-topics/metabolic-syndrome/about-metabolic-syndrome>