



坐对你有益吗？

life  beats

lyondellbasell

## 坐姿和肌肉骨骼疾病

---

- 良好的坐姿意味着你支持你的身体，因此它可以休息。
- 坐太久也会成为一个问题？
- 研究表明，过多的休息也是肌肉骨骼疾病和其他健康问题之一危险因素。

这个月主题将告知您减少体能的一个方面即所谓的“久坐行为”



# 久坐行为

- 久坐不动的行为是“任何清醒的状态下，特点是能量消耗 $\leq 1.5$  MET\*和坐姿或卧姿”
- 简单地说;坐着或躺着。

- 久坐活动的例子

- 电视观看，视频游戏，电脑/手机使用，即“屏幕时间”
- 驾驶/交通运输
- 阅读，会议，听听音乐
- 饮食及饮酒



\* MET代表“任务代谢当量。”  
1 MET=相当于能量，氧，被身体利用。

# 這是你的日程嗎？

## 示例控制面板/辦公室

	小時	MET	合是否久坐	坐的时间
早餐	0.5 坐	1.5	是	0.5
沟通	0.5 坐在轿车, 公共汽车, 火	1	是	0.5
工作	3.5 坐, 开会	1.5	是	3.5
	0.5 走路&其他运动	2.5	沒有	0
午餐	0.5 坐	1.5	是	0.5
工作	3.5 坐, 开会	1.5	是	3.5
	0.5 走路&其他运动	2.5	沒有	0
沟通	0.5 坐	1	是	0.5
晚餐	0.5 坐	1.5	是	0.5
放松	3 坐, 躺	1.1	是	3
	<b>13.5</b>			<b>12.5</b>

## 示例字段操作員/維護/物流/實驗室

	小時	MET	合是否久坐	坐的时间
早餐	0.5 坐	1.5	是	0.5
沟通	0.5 坐在轿车, 公共汽车, 火	1	是	0.5
工作	1.5 坐, 开会	1.5	是	1.5
	2.5 走路&其他运动	2.5	沒有	0
午餐	0.5 坐	1.5	是	0.5
工作	1.5 坐, 开会	1.5	是	1.5
	2.5 走路&其他运动	2.5	沒有	0
沟通	0.5 坐	1	是	0.5
晚餐	0.5 坐	1.5	是	0.5
放松	3 坐, 躺	1.1	是	3
	<b>13.5</b>			<b>8.5</b>

# 或這個？

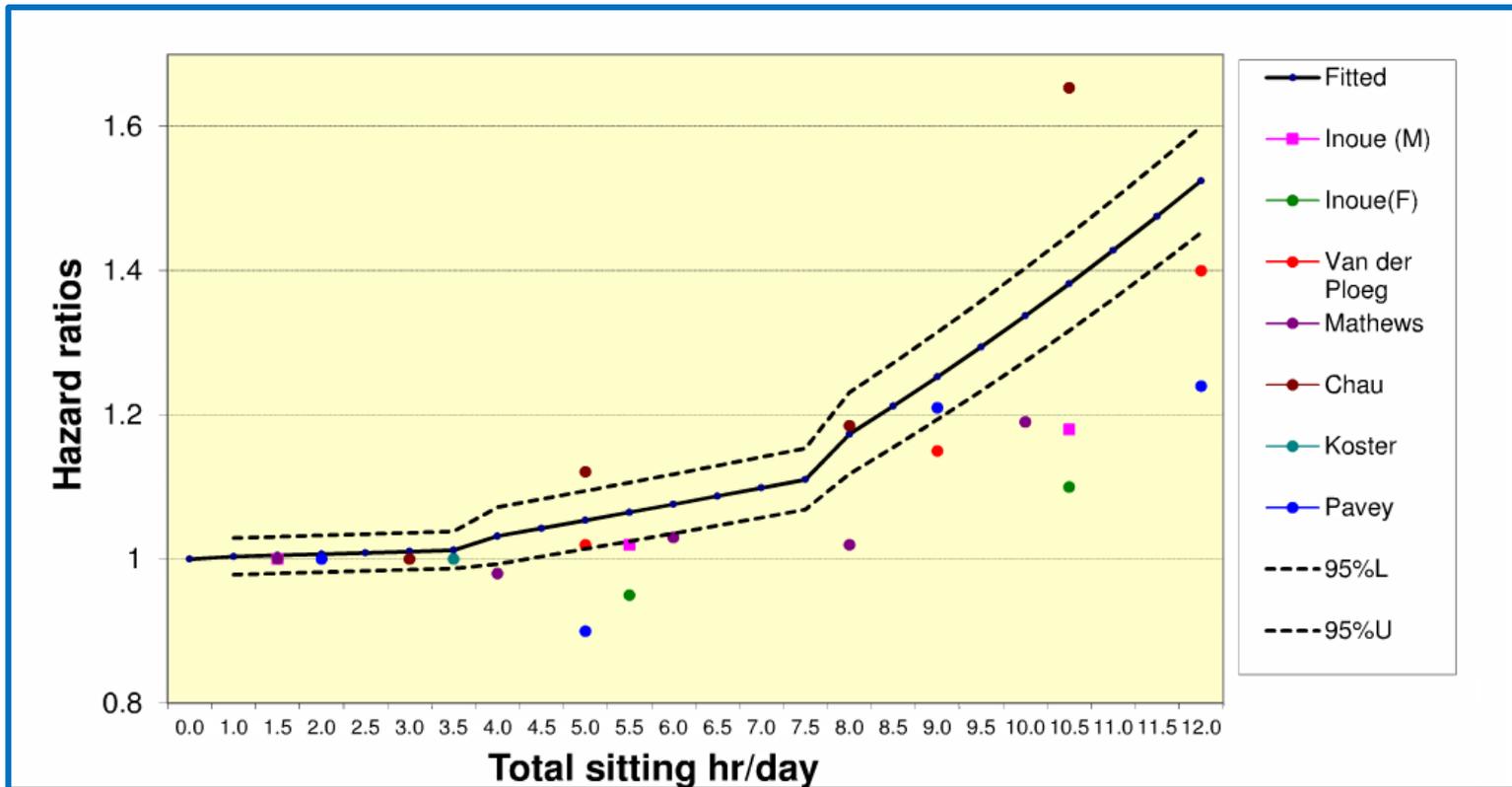
家庭活動示例		小時	MET	合是否久坐	坐的时间
準備和吃早餐	1	準備和坐和清潔	2.2	沒有	0
家庭工作*	2	清潔, 清洗, 存儲HH項目, 園藝	3	沒有	0
购物	1	食品&购物	2.1	沒有	0
开车	1.5	交通	1	是	1.5
放松	1.5	坐 (閱讀, 電視, 咖啡/茶, 社交)	1.1	是	1.5
準備和吃午飯	1	準備和坐和清潔	2.2	沒有	0
家庭工作*	1.5	清潔, 清洗, 存儲HH項目, 園藝	3	沒有	0
准备晚餐	1	做&准备	2.2	沒有	0
晚餐	0.5	坐	1	是	0.5
放松	2.5	准备&坐&清洁	1	是	2.5
	<b>13.5</b>				<b>6</b>

\*: 清潔, 清洗, 存儲HH項目, 園藝



# 总的坐时间和健康风险

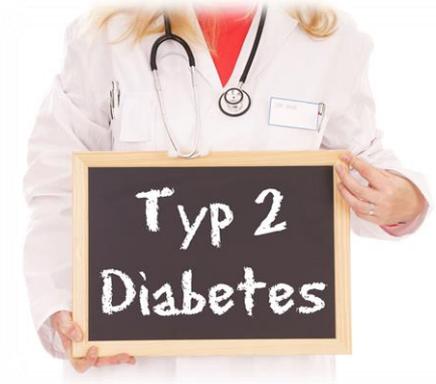
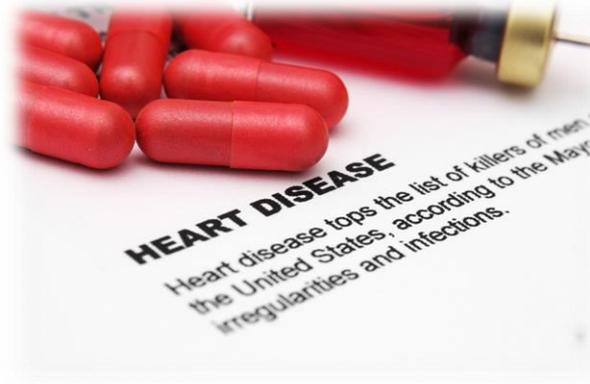
- 我们坐6-13小时/天
- 如果总坐的时间/天 > 7小时风险增大



Chau et al., PLoS One 2013

# 为什么我们会关心？

- 研究表明，过多的久坐行为会增加患某些疾病的风险：
  - 肌肉骨骼疾病
  - 心脏疾病，2型糖尿病，肥胖
  - 癌症各类
- 久坐不动的行为正在增加
- 每天最后一小时的运动不能抵消坐7小时以上带来的的损害伤



## 我们能做些什么？

- 避免坐更长的时间，因为你的肌肉就会停止工作，你的心脏会慢下来
- **经验法则：**步行5分钟，每隔一小时，以保持肌肉和心脏活跃
- **思路**
  - 车停远一点
  - 下车/火车/汽车站1站提前/推迟
  - 去骑自行车或电动自行车上班
  - 午餐和晚餐后散步
  - 与同事咖啡
  - 伸展练习
  - 结合站姿和坐姿（会议，电话呼叫）
  - 使用不同楼层的洗手间
  - 使用楼梯
  - 使用提醒您移动工具（同事，定时，智能手表，活动追踪，...）



## 结论

---

- 坐有助于你的身体休息和恢复
- 太多的坐对你的健康影响是负面的
- 这不是要你成为一名运动员
- 步行确保每小时5分钟



*Authored by: Wessel Drent - LBR*

## 参考&链接

---

- 阿姆斯特丹大学
- 莱斯特大学
- 职业和环境医学的美国大学
- 悉尼大学
  
- 链接
  - [更多关于久坐行为](#)
  
  - [活动时的代谢当量 \(MET\) 值](#)