

久坐不动对身体危害有多大？不亚于熬夜 (上)

公元前4世纪,希波克拉底提出了以日常活动和锻炼作为改善健康手段的概念。前者发生在日常生活中(交通出行、职业活动和家庭生活),后者闲暇时间进行(体育、运动、娱乐活动)。

20世纪50年代和60年代,莫里斯和帕芬伯格的研究首次科学地证明了身体活动和健康、疾病和职业水平之间的联系。目前有新的研究显示增加活动对疾病有预防作用。久坐(与个体的运动水平无关)目前是心脏代谢疾病、某些癌症和心理健康的重要风险因素。

皇家内科医生学会会员威廉·赫伯登医生(他定义了心绞痛)报告了运动作为二级预防的一个重要的历史事例:1772年当观察一名每天锯木头30分钟的患者时,他注意到了心绞痛的治疗方法是锻炼。2000年以来,我们才对锻炼改善动脉、内皮功能的完整性的生物学机制有了更多的了解。

而重要的是,在所有上述与健康或疾病相关的身体活动的历史案例中,活动的方式是职业性的而非闲暇时间的锻炼或运动,这表明日常生活中固有的活动是健康的重要组成部分且有重要的影响,即使当人们定期参加运动训练也不应忽视。在全球范围

内,加强身体活动已成为世界卫生组织(WHO)九大健康目标之一。

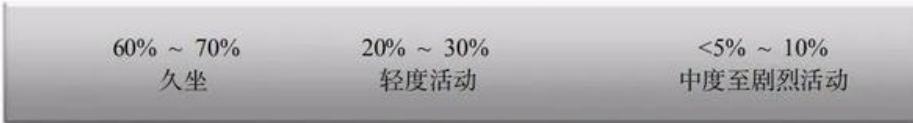
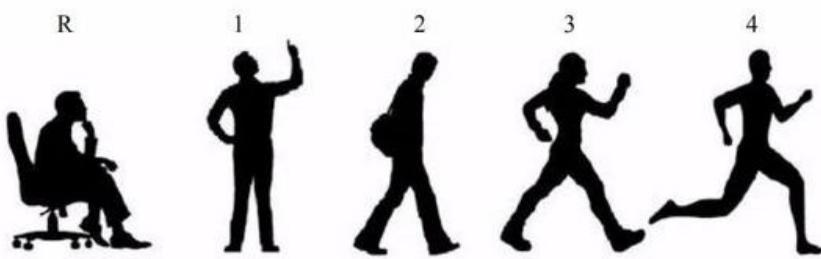
2012年伦敦奥运会之前,WHO在《柳叶刀》特刊强调了全球40%的心血管疾病、糖尿病和某些癌症患者普遍缺乏身体活动,让人担忧的是在包括英国在内的西欧国家中这一患病率上升到了70%。因此,现代生活方式和社会环境下,久坐和多锻炼格外重要。

增加身体活动的“挂挡”行为
身体活动的基础(ABC)包括以下内容:

- A. 避免久坐
- B. 增加日常生活中的活动
- C. 专注于运动训练、参与体育运动和积极的休闲活动

提出A和B是因为在过去的50年里,人们在工作中、家中、闲暇时间里和交通出行中每天的能量消耗减少了约200 kcal。与坐着相比,站立时每分钟多消耗0.5~1.0 cal,仅仅每天多站立2小时相当于每年消耗热量25000 kcal。

专注的运动训练能使身体更健康,对常见慢性病也起到最有效的一级与二级预防的作用,从而改善临床预后。但对于大多数人(大于70%)来说,行动起来非常困难



每周清醒时间用于活动的比例。从坐着的时间到活跃的身体活动的时间。

上图显示了从久坐状态到更活跃的剧烈运动的一览表,包含了英国公众清醒时间中在每个级别上所用时间的百分比。

英国人清醒时间的60%~70%在坐着,标记为“倒退”挡(R),简单的站立和走动或简单的走路作为轻度活动(一档和二档),这是大部分发达世界的人的身体活动方式,但是只有20%~30%的清醒时间用

于这类活动。

中等强度活动(三挡)生理上要求至少达到40%~50%的最大摄氧量(VO2max),是达到改善心肺健康所需的最低水平。

每周进行3次或3次以上剧烈的高强度训练(四挡)是对健康改善最有益的。但是中度至剧烈的活动在人们每周清醒的时间中占不到10%(每天5~20分钟)。

未完下期再续,本文来源于网络,不代表本报观点,如有侵权联系即删。



CCACC ADHC
301-820-7167

邮箱: adhc@ccacc-dc.org
网址: www.ccacc-dc.org
七天开放 8:00am to 4:00pm

地址: 9366 Gaither Road, Gaithersburg, MD 20877

美京华人活动中心—欢乐日间保健中心



中心特色

- 马州唯一由华人主办的非营利日间保健中心,隶属于具有36年历史的美京华人活动中心。本中心宗旨“众志成城”,尽心竭力的协助本地华人耆老及其家庭,所有收益皆回馈于社区以及中心相关服务项目。
- 最高品质的员工服务,提供耆老无微不至的照顾和温暖关怀。
- 四万馀平方呎的场地,提供耆老充裕的活动空间和艺术欣赏。



WorldShine Adult Medical Day Care Center

阳光保健养生中心

科学保健 文化养生 膳食养生

用心做养老 用爱护健康

最专业的日间护理中心

Germantown 地址: 20420 Century Blvd. Germantown, MD 20874 电话: 301-562-1999 / 240-477-6578
Beltsville 地址: 5801 Amundale Road, Beltsville, MD 20705 电话: 240-542-4055 www.worldshinegroup.com

咨询热线: 240-665-0001



专业护理——寻医问药, 咨询送诊
康复治疗——针灸推拿, 物理治疗
社工服务——福利申请, 心理咨询
交通服务——舒适安全, 购物出游
餐饮服务——高级厨房, 新鲜美食
文化养生——琴棋书画, 诗词歌赋, 益智手工, 舞蹈、合唱、油画等



Friends HEALTH CARE TEAM

同胞健康护理中心

Friends Health Care Team

同胞成人活动中心 盛大开业!

专车接送、饭菜可口、活动设施完善, 活动内容丰富多彩, 欢迎华裔老人光临!

急聘: 多名有PCA证书男、女家庭护理人员

培训: 提供家庭护理人员(PCA)培训, 提供就业机会, 薪资优厚。

24小时中文热线: 703-675-9999
服务电话: 800-350-3147

www.FriendsHCTeam.org email: FriendsHCTeam@gmail.com

成人日间护理中心: 8220 Little River Turnpike, Annandale, VA, 22003
公司地址: 7700 Little River Turnpike, Suite #600, Annandale, VA, 22003

4-079

