

久坐不动对身体危害有多大？不亚于熬夜 (下)

接上期
长期久坐的人仅仅靠多站立和多走路,其相对风险就可很大程度地降低。

从倒挡进入第一和第二挡位,应该鼓励和支持那些自称“每天大部分时间都在站着”的人更多地参与中至剧烈的活动。

经常有人希望通过采取中度至剧烈的活动而变得更加积极活跃,但往往不能保持这样的改变,而且行为也会停止,类似于汽车从倒挡直接进入第三或第四挡,发动机将熄火。

对于那些成功保持每周150分钟有规律的中度至剧烈活动的人,必须避免在每天剩下的时间久坐,因为目前已经证明这样做会抵消大部分运动带来的降低风险的好处。

运动训练

在过去30年中,大部分的指导是持续有氧运动,每周3~5天,为最大摄氧量(VO2max)的40%~75%,持续20~60分钟。在这样的指导下,更精确和个性化地设定强度的方法是在通气、无氧或乳酸阈值下设定目标心率或目标心率。

表示有氧运动相对强度的实用方法

此外,国家身体活动指南现在涵盖了每周进行2天或2天以上的力量训练,负荷

为1次最大反复次数(1-repetition maximum, 1RM)的50%~70%,10~15次一组,进行1~3组,应用到8~10组肌肉群。

连续和间歇训练

越来越多的证据表明较低量的高强度间歇训练(high-intensity interval training, HIIT)对健康和身体素质的益处更大,然而,20世纪30年代以来,这一方法已经应用于运动训练中,在一些涉及心血管疾病患者的研究中也显示出了益处、安全性和有效性。

尽管这些关于HIIT的研究在有效性和安全性方面很有说服力,使很多人参与进来,但是还有一些实际的身体、心理和社会方面的挑战需要考虑,其中包括:

参与研究的受试者没有其他限制性合并症,这通常存在于老年人和临床患者中。

所有人在试验期间都接受了专门的筛选、最大限度的测试和密切的监督。

试验是短期的,而人们愿意长期继续并享受这种形式的训练吗?

锻炼和身体活动是社会活动,对此人们可能由于喜欢跟人相处而不太关心去缩短训练时间。

长期的健康结果尚未报告。

在健康人群和临床患者中,大多数试验



关注锻炼对某一方面的益处,但实际上许多人的生活被多个风险因素影响,HIIT锻炼对于一组风险因素的综合利益的可用证据可能需要进一步评估。长期坚持运动与情绪、享受感和自信心密切相关,运动的参与者必须同样地平衡考虑这些因素与科学的生理参数。

经常锻炼使人健康,这一观念可能来自

家庭生活、职业、时间、信仰和个人情况。从历史上讲,工作和社会环境一直是影响久坐行为的关键因素。需要更努力地帮助并号召人们在日常生活中从单纯的减少久坐变为更加活跃的参与活动,同时找到可接受的方式定期参与中高强度的活动。

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 Amendale Road, Beltsville, MD 20705 电话: 240-542-4055 www.worldshinegroup.com

咨询热线: 240-665-0001

专业服务——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



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
RN/LPN
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

