

# 少坐才能健康

## 您聽過「久坐等於抽煙」(sitting is the new smoking)嗎？

愈來愈多研究指出久坐的危害。很顯然，即使你是「好動的沙發馬鈴薯」也好不到哪去。是的，你也許會固定去健身房運動個60分鐘，大流一場汗，然後接下來23小時不是坐著就是睡覺。你會覺得很容易做得到，是嗎？

最近發表在《內科醫學年鑑》的一篇報告中，研究人員審查了47個不同的個案，結論是現代人清醒的時間，有一半以上是坐著的！這包括坐着電視、用電腦、通勤、或做其他靜態活動。你現在站起來了嗎？！

另一個發表在《糖尿病學》期刊的研究則引用全國糖尿病防治計畫的數據指出，在體重過重的前期糖尿病患者當中，平均每看電視一小時，得到糖尿病的風險就增加3.4%。

## 案例分析

### 認識阿順

48歲，體重：185磅，身體質量指數：28.1

- 以中等強度，每週運動90分鐘
- 健身房鍛煉30分鐘，每週3天
- 久坐時間包括：通勤45 - 90分鐘，工作日大部分時間坐在辦公桌前，長時間開會，與同事共進午餐，晚上休息, 工作或看電視都是坐著

*他清醒的16小時中，有12小時是坐著的*

## 很多場合似乎得坐著才合適

幾年前，在史丹佛大學舉行的“久坐會議”上，許多的研究人員討論了這個問題，猜猜看現場是什麼情況？大會鼓勵參加者在會議中走動、踱步、站立和伸展，基本上打破了所有端坐的規則。

這有何不可？久坐與肥胖、糖尿病甚至早逝都有相關。坐得太久是有礙心臟健康的。

## 對治之道 - 動、動、動！



華人健康促進計畫 | Chinese Health Initiative

2500 Grant Road | Mountain View, CA 94040 | 650-988-3234

elcaminohealth.org/chi    

在你忙碌的一天當中，盡量擠出時間活動。佩戴計步器、或智慧型手錶來計算你的步數。現代生活使我們變得太有效率了。為了健康，就讓自己不方便一下吧！

- 走多幾趟，把超市食物從車子搬回家中
- 儘量走樓梯
- 把車停得遠一點（這兒會更容易找到車位！）
- 設好時間提醒自己每40分鐘起身活動5分鐘
- 廣告時間就起來動一動
- 要拿什麼就自己來，無須勞煩家人
- **動，動，動！**

在家裡
<input type="checkbox"/> 看電視時的廣告時間就起來走動一下 <input type="checkbox"/> 站著看信/報紙 <input type="checkbox"/> 一邊看電視，一邊做家事或運動 <input type="checkbox"/> 站著摺衣服 <input type="checkbox"/> 講電話時站著或走動
工作時
<input type="checkbox"/> 每隔30分鐘站起來鬆馳一下 <input type="checkbox"/> 長時間開會，要不時站起來鬆馳一下 <input type="checkbox"/> 在工作場合，站著跟訪客晤談 <input type="checkbox"/> 站著接電話 <input type="checkbox"/> 多喝水— 來回飲水機或洗手間可以打斷你的久坐時間
交通
<input type="checkbox"/> 把車停得離商店、購物中心或工作地點遠一點 <input type="checkbox"/> 坐長程飛機時，不時站起來走動走動 <input type="checkbox"/> 在公車上，把座位讓給有需要的人 <input type="checkbox"/> 長途坐車時，避免坐太久，不時停車下來伸展一下 <input type="checkbox"/> 短途行程，避免開車— 不妨走路或用騎腳踏車代步
外出和平時
<input type="checkbox"/> 站著而非坐著喝咖啡 <input type="checkbox"/> 約朋友相敘，可提議用動態形式進行 <input type="checkbox"/> 打電玩時，不要一直坐著，不時站起來伸展一下 <input type="checkbox"/> 晚餐後起來活動，不要只是坐在桌前

美國衛生及公共服務部，在2018年所發布了新版的[〈美國人體能活動指南中〉](#)一個重要的新概念是：**少坐多動**。

這項建議是根據新的研究證據，顯示出少動久坐的生活形態和增加心臟病、高血壓及死亡率的風險，都有密切的關係。而且所有的體能活動，尤其是中度至劇烈的運動，都可以幫助減少這些風險。

## 站著辦公如何？

久坐不健康的訊息已經廣為人知，現在站著工作的人愈來愈多。史丹福大學榮譽教授William Haskell 博士卻保持懷疑的態度，他說：「到現時還未有研究可以證明站著工作的人比坐著的人，可減更多體重。」

對策似乎確實就是“多動”，而且你走的每一步都會有幫助的！照Haskell教授的計算：光是每小時起身離開辦公桌2分鐘，這可能就會防止您在十年內增加11磅（5公斤）的體重！

讓我們來認識《全新》的阿順吧：

48歲，體重：185磅，身體質量指數：28.1

這是現在阿順上班時促進成功的計劃

- 智能手機上設置計時器，提醒活動時間
- 在辦公桌前，定時舉手提足，上下伸展，並做深蹲運動
- 將辦公坐椅改成健身球
- 帶起耳機，每天午餐後步行20分鐘
- 開會以步行式進行

## 參考資料：

[Too Much Sitting linked to chronic disease- Harvard Blog](#)

### 關於生活型態平衡團體課程

這份教材是以匹茲堡大學的「生活型態平衡團體課程」（[DPP Group Lifestyle Balance Program](#)，簡稱**GLB**）內容為依據。「生活型態平衡團體計畫」是綜合性的生活型態行為改變計畫，直接採用國家衛生研究院糖尿病防治計畫（DPP）介入生活型態的成功經驗。教材內容部擷取自「少坐才能健康([Sit Less For Your Health](#))」。