

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
- 健身房鍛練 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，在史丹佛大學參加人數眾多的“久坐會議”上，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。



華人健康促進計畫 | Chinese Health Initiative

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

elcaminohealth.org/chi    

對抗之道 – 動、動、動！

在你忙碌的一天當中，盡量擠出時間活動。佩戴計步器、Fitbit 等運動手環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，不妨讓自己不方便一下吧！

- 走多幾趟，把車上剛買來的東西搬回家中
- 儘量走樓梯
- 把車停得遠一點（這會更容易找到車位！）
- 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
<ul style="list-style-type: none">• 看電視時的廣告時間就起來走動一下• 站著看信/報紙• 一邊看電視，一邊做家事或運動• 站著摺衣服• 講電話時站著或走動
工作時
<ul style="list-style-type: none">• 每隔 30 分鐘站起來鬆馳一下• 長時間開會，要不時站起來鬆馳一下• 在工作場合，站著跟訪客晤談• 站著接電話• 多喝水— 來回飲水機或洗手間可以打斷你的久坐時間
交通
<ul style="list-style-type: none">• 把車停得離商店、購物中心或工作地點遠一點• 坐長程飛機時，不時站起來走動走動• 在公車上，把座位讓給有需要的人• 長途坐車時，避免坐太久，不時停車下來伸展一下• 短途行程，避免開車— 不妨走路或用騎腳踏車代步
優閒生活
<ul style="list-style-type: none">• 站著而非坐著喝咖啡• 約朋友相敘，可提議用動態形式進行• 打電玩時，不要一直坐著，不時站起來伸展一下• 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，都可以幫助抵消這些風險。

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”，而你走的每一步都會有效果的！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
- 將平常坐的辦公椅改成健身球
- 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](#)

[Are You Sitting Too Much \(3 min video\)](#)

[Annals of Internal Medicine Article](#)

[Is Standing Healthier than Sitting](#)

[Each hour spent watching TV daily increases risk of diabetes](#)

這份教材是以美國疾病控制中心（CDC）的全國糖尿病預防計畫(National Diabetes Prevention Program)內容為依據，根據華人的食和文化習慣所改編的，可在 CDC 網站上參閱原始教材和其它資源：<https://coveragetoolkit.org/national-dpp-curriculum/>