

坐式生活：健康风险

坐式生活是指人们在清醒时段花大量时间坐着或躺着。

近年来，在生活的各个方面，我们久坐的时间都有所增加：利用机动车辆出行，坐在办公室里或电脑前工作，在屏幕前（电视、手机、计算机、平板电脑、游戏机等）休闲娱乐或阅读。人们每天坐着的时间为5到8小时。

有哪些风险？

对成年人而言，坐式生活与以下问题相关：更高的全因死亡率，更多的心血管疾病，某些癌症、成人糖尿病、代谢综合征和其他心血管风险因素，肌肉骨骼疾病，生产效率低下，更糟糕的健康状况，更严重的焦虑和抑郁。

每天久坐7小时以上，这些风险会更大。在引发健康风险方面，久坐与在闲暇时没有进行足够的身体锻炼发挥着同样的作用。

如果我在闲暇时锻炼身体或运动，我是否能避免这些风险？

在闲暇时锻炼身体或运动是非常健康、可取的，但它不能消除坐式生活的风险，只能减轻这些风险。



无论您多大年龄，
都应增加每日活动量

我该怎么办？

所有人（包括孕妇和患有慢性疾病或残疾的人）都会受益于身体锻炼的增加和久坐行为的减少。

可以将身体锻炼融入工作、出行、日常活动和家务中。所有锻炼都有效：

1. 每天避免在清醒时段坐7小时以上：最好控制在4小时以内。将坐着的时间更改为任何强度的身体锻炼（即使强度低）。
2. 减少看屏幕（电视、计算机、手机）的时间，除非您同时在活动。计算您在坐式活动上花费的时间，并逐渐减少这些活动。
3. 尽量使用楼梯，避免乘坐直梯或电动扶梯。
4. 尝试步行、骑自行车或其他非机动的交通方式。
5. 乘坐公共交通时，请其他人落座，并在到达目的地前一站下车。如果选择开车，把车停在稍远的地方，多走几步。
6. 当您在家中或工作单位坐着时，每30分钟就要起身步行几分钟或做做其他锻炼活动。站起来伸展双腿，去喝水或上厕所等。在手机上设定起身活动的提醒。
7. 如果您无法行走或站立，请尝试坐着抬起膝盖、伸展双脚、活动双臂。每种锻炼活动都很重要！
8. 您要打电话？起身并边打电话边走动。
9. 当您不需要书写时，尝试站立或边走动边参加会议。
10. 在工作中，如果您的同事和您在同一栋楼内工作，需要与他们沟通时，请起身前往他们的办公室，而不是发送电子邮件或即时消息。