



“影响市民健康的不良生活方式”社会调查结果公布——

职场人士需要避免久坐不动

瞧瞧这些坏习惯,你中招了吗?上周,“影响市民健康的不良生活方式”社会调查的结果被公布了出来,“久坐不动,缺乏体育锻炼”超越经常熬夜、油腻饮食、吸烟等,排在了上海这份榜单的头名位置。一方面可以看出,已有更多人意识到运动对健康的重要意义,另一方面也得知知己知彼,来更严肃地了解一下久坐的危害性。今天,我们就来聊聊这个话题吧。

专题撰稿 本报记者 章丽倩

久坐标准是什么?
牢记这个“1”和“8”

VS 刘欣

上海市社区体育协会副会长、上海体育科学研究所研究员

保持坐姿多久算久坐呢?是按照每次坐的时长来算,还是按每天的总时长来算?每次站起身活动,得离开椅子多久才算打断了久坐状态呢?就跟烹饪书里总教你要加入“适量盐”、“适量糖”一样,度的问题如果把握不好,那真是很难对症下药了。

建议每次不要保持坐姿超过一个小时,每天坐着的总时长要控制在8小时以内——这是上海市社区体育协会副会长、上海体育科学研究所研究员刘欣给大家带来的两个明确数字。

作为一名对上海的全民健身与市民体质做了数十年研究的“老法师”,刘欣回忆说,国内对久坐危害性关注的起点可以从上世纪90年代说起,而2010年的一项国内调查显示,伏案坐姿已成为很大一部分国人生活中最常出现的动作。“久坐危害健康,这是全世界都存在的问题,跟社会发展、经济建设、工作模式、配套服务等有千丝万缕的关联。如果想要避开由久坐所带来的健康危害,在时长上要注意两点,第一是每次不要保持坐姿超过一个小时,第二是每天坐着的总时长要控制在8小时以内。”

请千万注意哦,即便你细心地给自己开了闹钟提醒,以确保每次不会保持坐姿超过一个小时,但如果每天坐着的总时长超过了8小时(通勤路上、办公室内、用餐时、回家后等坐着的时间都得算上),也一样难逃久坐所带来的危害。所以,请一定要牢记这个“1”和“8”。



久坐的危害有哪些

如果在搜索引擎中键入“久坐的危害”,你可能会被弹出来的各种介绍给吓一跳,五脏六腑、四肢躯干,牵连面太广,简直不敢直视。刘欣表示,在看待这个问题时,还是得从会造成直接影响的方面去切入,要科学对待,避免过度焦虑。

“久坐对人体最主要的影响体现在两个方面,第一是脊柱,会表现为腰痛和颈椎病;第二是心血管系统,会表现为大脑缺氧、腿麻等。”刘欣介绍道。

人体脊柱有四个生理性弯曲,分别是颈曲、胸曲、腰曲和骶曲,其中颈曲和腰曲向前凸,胸曲和骶曲向后凸。脊柱的生理弯曲度是适应直立功能的结果,而久坐伏案容易造成颈椎、腰椎生理曲度变直,也就是退化性病变。刘

欣说:“现在腰椎病、颈椎病的发病率明显提升了,这就是久坐危害的很明显体现。”

久坐与心血管系统的关联,可以通过下面这个例子来生动说明。对绝大部分人来说,经济舱长途飞行都是一件辛苦的事,由于舱内活动空间少,人坐久了容易腿麻或者腿部浮肿,还可能有脑袋昏昏沉沉的感觉。连续数小时的长途飞行,这其实就是对平日里久坐状态的一种放大体现。刘欣说:“坐姿时人体的新陈代谢会自然放缓,心率降低,血液流动变慢。再加上坐姿时,你的躯干与大腿、大腿与小腿基本都处在呈直角的折叠状态,阻碍血液循环。时间一长,大脑缺氧、注意力下降、腿麻等不适的感觉就都来了。”

职场人士
比老年人差

在这次“影响市民健康的不良生活方式”社会调查中,“久坐不动,缺乏体育锻炼”排在青少年榜的第五位和老年人榜的第三位,相形之下,职场人士倒是受此害最深的群体。缘何会有这样的些微之差呢?

“青少年会好动一些,这是天性。另外还有一点就是,青少年都处于在学校学习的阶段,他们会有上课铃和下课铃,他们会在课间休息时各种走动,这就是对久坐状态的一种有效打断。”刘欣表示,每次十来分钟的课间休息、学校里的体育课、好动的天性,这些都是有利于青少年避免久坐的因素。

那么,在久坐问题上,为何老年人的情况也略好于职场群体呢?对比一下他们不同的生活方式和生活习惯,就能找到症结所在了。当你可以通过外卖、网购、电子支付等方式,足不出户地完成购物、买菜、吃饭、缴纳生活费等一系列生活必须环节时,除了上班,好像真没多少事是能把你从椅子上逼起来了。反观老年群体,一方面他们对提供生活便利的那些软件掌握度不高,另一方面,他们中的很多人也更喜欢眼见为实的现场消费方式,所以他们出门走动的机会自然也就多了。

打破久坐的入门级推荐:

- 喝水少也是常见的不良习惯之一,多给自己安排一些“喝水休息”吧。如果觉得总也记不住,也可以开闹钟提醒自己。
- 如果你是开车通勤,有条件的话,可以把车停在距离工作地点稍有一段距离的地方,增加日常步行机会。如果你是搭公交上下班,则可采用少乘一站路的方式,来增加步行机会。
- 上下楼时,可选择在自己能力范围内,多走楼梯少搭电梯。

本报记者 丁荣

日前,上海市体育局发布关于印发《2020年上海市体育产业工作要点》的通知。工作要点指出,2020年上海市体育产业工作要坚持以满足人民日益增长的美好生活需要为出发点和落脚点,围绕建设全球著名体育城市的战略目标,深入推进以竞赛表演业和健身休闲业为引领的产业体系、以国际竞争力和带动性强的体育企业为主体的市场体系、以重大体育场馆设施和产业集聚区为载体的空间体系、以产业政策和营商服务为重点的支撑体系建设,坚定信心,勇于创新,善作善成,努力将疫情对体育企业的影响降到最低,不断推动体育产业高质量发展。

积极贯彻工作要点,黄浦体育局以创新理念探索全民健身新模式、新

2020年上海市体育产业工作要点印发
努力降低疫情对企业影响

业态。黄浦区体育局已完成“黄浦 我来赛”2020年黄浦区第三届市民运动会重点赛事的招标工作,共收到31家单位的52份标书参与了27个项目的投标。除了与往年相同的线下赛事部分外,今年的“黄浦 我来赛”还对办赛单位提出了线上赛事能办则办的要求,希望赛事公司在条件允许的情况下同时提交线上和线下“双方案”。近年来,黄浦区力推“夜间经济”,希望通过夜间经济的新动能点燃时尚街区新活力。据了解,今年起黄浦区体育局将大力推行夜间体育赛事活动,推动体

育产业夜间经济发展。与此同时,黄浦区还在大力打造具有上海特色的品牌体育赛事,今年将推出首届石库门弄堂运动会,通过体育赛事传递纯正的海派文化。

4月17日,上海市篮球协会也积极践行工作要点,组织召开了一场“渡危觅机”研讨会,进一步了解青少年篮球培训机构现状,从中发现问题、寻找经验,为企业提供更好的服务。会上,一兆韦德健身有限公司、宝山舜翔青少年体育俱乐部、呈康体育三家青少年篮球培训机构分别就目前总体运行情

况作了介绍,并提出了所面临的困难。因受新冠肺炎疫情影响,三家青少年篮球培训机构在一季度都遇到了不同程度的经营困难。对此,上海市篮球协会将开放协会的青少年篮球培训视频资料,让全市青少年篮球培训机构免费观摩学习,帮助各机构练好内功,为疫情后的事业发展做好准备。同时,上海市篮球协会还将积极发挥“桥梁”与“纽带”的作用,向本市青少年篮球培训企业宣传市体育局相关产业扶持政策,积极发挥“店小二精神”,帮助企业“渡危觅机”。



上海市篮球协会召开“渡危觅机”研讨会