

# 近日一“流行”博文让人看了能跳起来

每天坐6个小时以上,15年之内死掉的概率比每天坐3小时以下的人高40%

每天坐在电视机前3小时以上的人死于心脏病的可能性高64%

# 整天坐着真有这么危险

**67659999**

东区热线: 60955255 **打电话 给稿费**

郑州晚报热线群: 27255753

[www.izzwb.com](http://www.izzwb.com)

上新浪打开郑州晚报官方微博

□晚报记者 张玉东

## 先看看这篇文章

近日,一篇《整天坐着有多危险?》的博文转发率甚高,文章是这样说的(有删节):

久坐可以杀人。

科学家研究发现,如果你每天坐6个小时以上,那么15年之内死掉的概率比那些每天坐3小时以下的人高40%!哪怕你坚持锻炼身体,结果也是如此。唯一的办法就是减少坐着的时间。

首先,久坐会让我们肥胖。据调查,胖子比瘦子平均每天多坐2.5个小时。在1980年到2000年,美国人的健身情况没有明显变化,但坐着的时间增加了8%,结果肥胖的人数增加了一倍!

坐着工作的人患心血管疾病的可能性是站着工作的人的2倍。

对我们许多人来说,每天坐8个小时是没有办法的事,但工作之外的时间还坐着,这才是最致命的。那么,我们该如何将我们的身体从椅子上拖起来呢?

每天进行30分钟的锻炼远远不够,所以,能不坐就尽量不坐,做一做伸展运动,或原地走路,或蹦蹦跳跳,都是不错的选择。

那些每天坐在电视机前3小时以上的人死于心脏病的可能性高64%,每天看电视的时间每增加1小时,死亡风险便增加11%。

该说的我都说了,如果你抱着必死的勇气和准备,那就继续坐吧。

## 久坐,颈椎病、腰椎病、肥胖都来了

“这篇文章有些危言耸听了,而且文中所用的数据,并没有标注出处,无从考证。”昨天下午,市一院心内科主任魏彤说,不过,久坐能量消耗少,容易引起肥胖。

在肥胖的并发症中,最常见且最严重的,那就是心、脑血管疾病。

“现在肥胖的人群越来越多,就拿我前两天的同学聚会来说,同学平均体重增加了30多斤。”魏彤说,大家都是坐诊,都发胖了。

魏彤建议,在办公室久坐的上班族,每一个小时就起来活动一下身体,做做办公室操。

“对于这篇文章中的数据,我没有接触过类似的官方报道。”该院中西医结合科主任范崇信说,不过,久坐会导致血液循环减慢,易得痔疮;会引起腰肌劳损;久坐坐姿不当,会引起脊椎弯曲变形。

据报道,研究表明,久坐可引起颈椎病、腰椎病、食欲不振等病症,世界卫生组织于2003年发布的一个报告表明,每年有200多万人死于久坐引发的心脏病、糖尿病等。

### 动起来 坐着也能锻炼



- 1.坐在椅子边沿,让大腿和小腿成直角。把双手分开放在臀部下面,撑住身体,使臀部抬高椅子,要保持背部挺直,并收紧臀部。
- 2.肘部弯曲,臀部前移,身体慢慢下沉,到小臂和上臂形成直角。
- 3.双臂用力撑起身体,让手臂重新伸直。
- 4.上身伸直,做一次深呼吸,并收紧收腹。保持这种姿势2~3秒钟,重复4~8次。此动作可强健腰、腹肌肉,预防腰背酸痛。
- 5.两肩向后用力使背肌收紧,两肩胛骨靠拢。保持此姿势4~6秒钟,重复4~8次。此动作有强健肩、背肌力和预防肩背痛之功效。
- 6.两手撑住椅子坐板,用力支撑,尽量把身体抬起。保持这种姿势3~4秒钟,重复4~8次。
- 7.坐在椅子上,身体紧缩收腹,双手用力支撑,收紧臀大肌,并使臀部从椅子上微微抬起一点。保持这种姿势4~6秒钟,重复4~8次。此动作可强健上肢、腰腹、臀部和腿部的肌肉,有预防腰痛和坐骨神经痛之功效。
- 8.双腿屈膝抬起,双手抱住小腿,尽力往回使膝盖贴近胸部。重复4~8次,此动作可促进腿部血液循环,有预防下肢肿胀之功效。
- 9.坐在椅子上,双手叉腰,两脚踩地,左右转动腰肢至最大幅度,重复8~12次。此动作可强健腰腹部肌肉和柔韧性,防止腰痛,对于祛除腰腹部多余的皮下脂肪与健美腰围,颇见成效。
- 10.坐在椅子上,双腿轮流快速屈膝向上提起,双臂屈肘于体侧,交替前后摆动。重复30次。此动作可促进全身血液循环。 据《健康时报》

# 3G宽带1+1

## 用沃3G+10元 免费用宽带



● 用联通3G手机,每月交纳10-40元融合业务功能费,即可免费享用2M-4M联通精品宽带,另可增加无月租、无最低消费固定电话一部。

3G套餐档	融合业务功能费	
	2M宽带	4M宽带
186元及以上套餐	10元	20元
126元和156元套餐	20元	30元
96元套餐	30元	40元

**温馨提醒:** 1、须预存全年融合业务功能费; 2、宽带和3G手机合账缴费;

中国联通网络通信有限公司郑州市分公司 [www.10010.com](http://www.10010.com) 10010

用宽带 免费  
手机、宽带 同号  
固话 免月租



内容如有变更,以中国联通最新公告为准 广告