



链滴

如何预防久坐伤身?

作者: [ideal](#)

原文链接: <https://ld246.com/article/1519522370825>

来源网站: [链滴](#)

许可协议: [署名-相同方式共享 4.0 国际 \(CC BY-SA 4.0\)](#)

科学学院院副教授) 探讨过。他指出了适度活动与锻炼之间的差别:

我们常跟人们说适当活动就相当于快步走路。这包括了整理院子和清洁房间, 任何能让你活动一的事情都算。你并不需要做那些人们常说的锻炼。

当然, 肥皂剧迷和白领难得有 30 分钟的空闲时间, 但是, 你可以把这 30 分钟分散到一整天, Br an Parr 博士说:

我们经常告诉人们把活动时间分成 10 分钟的小片段, 因为这是最实际的。如果我告诉你可以把这 30 分钟分散到一整天中, 你会说, “我可以站起来经过房间走到茶水间”, 十秒钟? 在我看来, 你应该这样做 (划分时间), 但你可以这样试试 (走动起来活动筋骨)。

你想把时间分成十分钟的主要原因在于这样可以在身体里产生小许的[压力](https://ld246.com/forward?goto=https%3A%2F%2Fwww.mifengtd.cn%2Farticles%2F5-exercises-to-reduce-stress.html "缓解压力的5项训练"), 帮助提高你忍耐力。在现实生活中, 这意味着你爬楼梯将不会爬到一半就觉得累了。试着这样子想: 你不会每天跑十分钟来锻炼马拉松。相反的, 会通过长距离的慢跑来提高你的耐力。日常活动也是一样的道理, 需要维持一定的时间才能使效果有作用。

接下来我们将教你如何评估每天的活动量和确保你有离开你的座椅。

· 从利用计步器计算日常活动量基线开始

要做的第一件事情就是计算一下你现在正常一天的活动量是多少。对我而言, 最简单的办法就是计步器记录我一天走过的步数。你可以在亚马逊上花三美元就买到个便宜的计步器, 或者使用 iPhone 或者 Android 手机上的应用程序。

你第一步要做的就是步行三十分钟, 看看你走了多少步。我的总步数是略小于 4000 步。你的步的快慢和大小会最终影响你的结果。

下一步, 你得找出日常活动量的基线。起床后把记步计打开, 放在口袋里 (或者打开手机里的应), 直到你晚上睡觉时结束记录。这样就可以从记步计上估量出你的日常活动量。

对我来说, 如果不针对性地做运动, 那么最后得到是数据将低得可怕。我总共走过的步数低于 200 步。这个数字真的弱爆了, 这相当于一天步行不超过一公里。毫无疑问, 我需要站起来, 到处多转。

· 稍微改变你的行为达到目标活动量

如果你像我一样, 步行数也是远远低于目标运动量。只需在你生活中进行一些小的改变来帮助你现目标。以下是一些建议:

· 在停车场的远端停车

· 站起来走过去取文件夹, 而不是滚动椅子滑过去

· 走过去跟你的同事面对面[沟通](https://ld246.com/forward?goto=https%3A%2F%2Fwww.mifengtd.cn%2Farticles%2Fwhat-is-effective-communication.html "怎样才是有效沟通 - 褪墨")问题而不是给他们发[邮件](https://ld246.com/forward?goto=https%3A%2F%2Fwww.mifengtd.cn%2Farticles%2Fzen-of-email-by-david-ke.html "如何解决邮件带来的焦虑")

· 沿着景致路线去卫生间而不是最短路径

从离开家去上班开始, 我就刻意去做这些来实现目标运动量。我开始在下午步行到附近的咖啡店每天至少骑上 10-20 分钟的室内自行车。如果这两个都没做, 那我会去洗衣服, 因为这样我得走两楼梯。

达到目标活动量只是第一步。第二步要做的要更加简单些, 那就是不时的站起来。下面是一些小士, 用于提示自己别忘了不时要站立一下。

· 设置定时提醒来使你站立一下

我们知道, 如果每小时不时的站立一两分钟, 这将有效抵消整天坐着带来的负面影响。从技术角度来说, 你甚至不需要移动一下, 只是站一下对你的帮助都很大。可是忙着工作的时候, 我们就会常常记了。我在 Mac OS X 里发现有个定时提醒的功能: 点击 设置 > 日期与时间 > 时间提醒。Windows 的用户也可以设置类似的提醒, 通过这个路径设置: 控制面板 > 管理工具 > 任务安排。

如果电脑的定时提醒还不够, 不妨下载一个专门的软件来提醒。Windows 用户可以下载类似的费软件, 例如 [Workrave](https://ld246.com/forward?goto=https%3A%2F%2Fwww.mifengtd.cn%2Farticles%2Fbody-mechanics-and-workrave.html "电脑工作者必备健身操") 和 [Breakder](https://ld246.com/forward?goto=http%3A%2F%2Fdavidevitelaru.com%2Fsoftware%2Fbreaker%2F), Mac 用户就可以使用 [缓解压力的5项训练](https://ld246.com/forward?goto=http%3A%2F%2Fwww.mifengtd.cn%2Farticles%2F5-exercises-to-reduce-stress.html "缓解压力的5项训练")

2Fwww.dejal.com%2Ftimeout%2F" target="_blank" rel="nofollow ugc">Time Out。这软件会定时提醒你站立一下，并把电脑显示屏变暗从而强制你离开座位。</p>

<p>这取决于你怎么利用这些短时休息。你甚至可以不移动如果你不愿意的话。如果你那时确实想运一下又不想离开座位，以下有一些小建议。</p>

<p>· 站起来</p>

<p>· 原地踏步 20 秒</p>

<p>· 伸出手，尝试着触摸到脚趾，持续 20 秒</p>

<p>· 远望一下，重复或变换刚才的运动</p>

<p>我还买了个 iCade 放在站时的水平高度，这样我站立着的时候就有事可做。就我而言，我没办法只是呆呆地站立几分钟啥也不，我得找点事情做。如果我站起来不想伸展一下的话，iCade 会给我增加一些目标感。</p>

<h3 id="--把那些蹩脚的广告变成必须站立起来的理由">· 把那些蹩脚的广告变成必须站立起来的理</h3>

<p>电视广告毫无意义。与其坐在那里浪费时间看那些过去 20 年你已经看过的广告，何不站起来，广告时间活动一下。</p>

<p>为了能在广告时间找到一些有建设性的事情来做，我会在咖啡桌那里贴着张的待办事项列表，不同于办公室里列表，这里面包括如：去丢垃圾，洗碗，清洗猫砂盘或其他需要完成的事情。最重要的是？我不用去看那些无聊的广告了。</p>

<p>同样的，在玩网游的时候，我把每一局的结束当成是需要站立一下的提示。如果在玩单机游戏，会在游戏加载间隔时候站立一下。</p>

<p>这些的关键在于，我们坐下时在享受的大部分活动包括了很多等待间隙。如果你是在看书，可以每一个或者两个章节后停下来站立一下。如果你是在玩拼字游戏，可以在每一局结束后站立一下，而是继续坐着发呆。站起来，这其实非常简单。</p>

<p>最后重复一遍两个要点：每小时站立一小会，每天至少活动30*分钟。*就那么简单。除非体型超重，否则你不需要进行锻炼或者去健身房来抵消久坐带来的负面影响，只需要保证一整天有活动一下，你甚至可以不用放弃长时间的看电视节目而只需要每小时花一点间注意一下。</p>