

# 久坐伤身，坐多久算“久”

## 每天运动20分钟—25分钟，可减轻久坐带来的伤害

生活课堂

### 炎炎夏季多吃“苦”

夏季比较炎热，此时饮食不当，就容易出现心火上炎的现象，从而扰乱心神，引起烦躁。在夏天吃一些苦味食物，可以起到降心火的功效。比如苦瓜、枸杞苗等，都能帮助清热、凉血、解毒，达到开胃生津作用。荷叶味苦、性平，可以清热解暑，也可以凉血止血。

**荷叶粥**：取一张新鲜荷叶，放入水中煎煮出汤；将荷叶捞出，再把大米倒入荷叶汤中，熬煮成粥，可消暑、利湿、生发阳气。注意：这道药膳不建议长期持续食用，月经期女性、孕妇、体弱人群慎用。

**荷叶芦根茶**：取干荷叶3~5克、干芦根15克，洗净后放入养生壶中；加少量水煮开后，小火再煮10~15分钟。可消暑、利湿、芳香和胃。

注意：胃部胀闷、恶心呕吐的脾胃虚寒人群，月经期女性、孕妇以及体弱人群慎用。

### 骨关节退行性改变 别太担心

拿到体检报告，很多人会发现“退行性”三个字，如腰椎、膝关节、颈椎退行性改变。

其实，“退行性改变”属于医学术语，通俗说法就是老化。它本身不是一个疾病，是人类老化的自然过程，有时甚至是机体对于环境的适应性变化。建议患者不要过度担心，但如果已经影响到了生活质量，建议及时去医院就诊。

### 不是所有骨刺都需治疗

骨刺即骨质增生，是关节因各种原因产生了关节内结构的磨损、破坏，并促成骨头本身的修补、硬化与增生，这种增生本质上是为了增加关节的稳定性，是一种自然的老化现象，也是人体的一种自我保护。此病多发于45岁以上人群，且男性多于女性，久坐、久站、姿势不正确等，也容易提前诱发骨刺的发生。

骨刺是否需要治疗，取决于产生的骨刺是否导致关节产生了疼痛或不适应症状。不是所有骨刺都需要治疗，目前没有一种治疗方法可以彻底“消灭”骨刺，老年人千万不要被一些胡乱吹嘘的广告蒙骗。

### 骨质疏松可防可治

老年人经常出现腰酸背痛、驼背、变矮、骨折等问题，这一切的根源，可能是发生了骨质疏松。

骨质疏松一定要去看医生，治疗很重要，预防更重要。对年轻人来说，30岁左右提高峰值骨密度，可有效预防骨质疏松。

40岁以后，人体骨量开始走下坡路，大家就要开始重视骨骼健康，采取有效措施预防和治疗骨质疏松症了。要多方面补钙，老年人钙推荐摄入量800mg/天，骨质疏松人群钙推荐摄入量最好到1000mg-1200mg/天。含钙丰富的食物有牛奶、豆浆、虾皮、虾酱、深绿色蔬菜等。

镁对骨骼的健康也至关重要，含叶绿素多的蔬菜、坚果、粗杂粮等是镁的来源。维生素K2可以让钙沉积在骨骼上，使骨骼更强健。

补钙的同时，还要重视补充维生素D。维生素D主要是皮肤在紫外线照射下合成的，建议大家适量多晒太阳。

据CCTV生活圈



### 久坐导致的身体变化

#### 第1分钟：热量消耗少了

从坐下第1分钟起，肌肉活动大幅下降，机体消耗热量降至每分钟1千卡。

#### 30分钟：代谢变慢

静坐30分钟后，新陈代谢可减慢90%。

#### 1小时：肌肉僵硬

伏案1小时，肌肉出现结节和筋膜触发点(激痛点)，肌肉疲劳或酸痛。

#### 2小时：血栓风险增加

静坐2小时，下肢血液循环不畅，部分人会出现小腿胀痛，日后血栓风险增加。此外，“好胆固醇”水平会降低20%。

#### 3小时：心脏泵血量减少

坐3小时后，心脏泵出的血液减少，长期可造成心脏机能衰退。如果驼背久坐，机体获得的氧气量也会减少。

#### 4小时：更易肥胖

研究发现，只要每天久坐超4小时，超重或肥胖风险就会增加。

#### 6小时：骨密度下降

如果每天久坐6小时，连续两周后“坏胆固醇”会增多，肌肉松弛。连续一年如此，骨密度会下降，大脑功能也有所衰退。

#### 近24小时：血糖升高

若绝大部分时间坐着，胰岛素降糖能力降低40%，2型糖尿病风险猛增。

### 这些微动作对久坐同样有效



踮脚尖

踮脚时，小腿肌肉呈收缩状态，可有效防止下肢静脉曲张。



靠墙下蹲

屈膝下蹲，背靠墙壁，下蹲角度不超过90度。练习时间可逐渐延长。



弓步蹲

迈出左脚，右脚尖触地，两腿成弓步。每练习30秒调换一次左右脚。

记者 韩虹丽  
通讯员 孙方雷 济南报道

“能坐就不站着，能躺就不坐着。”这种情景是很多人的写照。不过，长期久坐的人，往往会感到腰背不适，身体也会觉得很疲惫。值得注意的是，世界卫生组织早已将“久坐”列为十大致死致病元凶之一。久坐时，身体内的器官也在经历微妙的变化。

### 长期久坐的十大危害

所谓久坐，是指除了睡觉以外，人们长时间坐着或躺着，工作、看电脑、玩手机等。一般来说，如果每天坐姿超8小时，一周内超过5天，或连续静坐2小时不动弹，就称得上“久坐”。

久坐只消耗很少的能量，并且身体各个部位都得不到活动。虽然短时间内不会对身体造成太大影响，但若长期如此，对身体的危害就会慢慢显现。

**1. 伤骨**：保持坐姿时，腰部肌肉和腰椎间盘处于受压状态，长期如此，容易导致腰肌劳损和腰椎间盘突出等病症。

**2. 伤胃**：长期久坐不动，胃肠道蠕动减慢，容易引发腹胀、便秘，导致粪便中的有害成分不能及时排出，会刺激胃肠道的免疫系统，使病菌乘虚而入，引发胃肠道疾病。

**3. 肥胖**：长期久坐不动，不利于身体热量的消耗，会使腰腹部脂肪堆积，造成腹部肥胖。

**4. 伤心**：长期久坐，处于“三高”状态，可能对心脑血管内膜造成损害，使血流减慢，血液淤滞，形成血栓。血栓脱落，容易阻塞心脑血管等器官，引起缺血，进而形成脑梗死、心肌梗死等心脑血管疾病。

**5. 痔疮**：长期久坐的人更易出现痔疮，这主要是因为久坐不动会使静脉回流受阻，直肠肛管静脉出现扩张，血液淤积，导致静脉曲张而出现痔疮。

**6. 伤肾**：长期久坐不动，容易压迫臀部和大腿部的膀胱经，导致膀胱经气血运行不畅，膀胱功能发生异常，影响肾脏功能。

**7. 伤肌**：长期久坐不动，气

# 年仅22岁的小伙子竟患上了尿毒症

## ——肾脏高血压损害比你想象的更严重

焦守广 通讯员 关天星  
济南报道

22岁的小李，近半年来总觉得身体疲劳，晚上起夜频繁，以为没什么大碍，也没过多重视。不过，毕业后第一次入职体检却给了他重重一击，年仅22岁的他血压超高，竟然患上了尿毒症。

山东第一医科大学附属中心医院肾内科副主任医师王璞指出，现代社会，尿毒症早已不

是老年人的专属疾病，大家应该破除对肾病的误解，控制好血压，不然很可能被“突然一击”打乱人生节奏。

### 误区一：

#### 年轻人肯定不会得尿毒症

**真相**：实际年龄≠肾脏年龄，若老年高血压，肾脏会老化。

高油高盐饮食、熬夜工作、长期压力大等，年轻人早就被高血压“盯”上了。其中肾脏作为血液的“净化工厂”，布满细小血管

的肾脏，就像一张过滤网。长期高血压，就像用“高压水枪”冲击“过滤网”，“过滤网”一旦被破坏，肾脏的过滤功能就会慢慢减弱直至衰竭，肾脏就会逐步陷入“罢工”状态。

预防肾病，关键在“源头”：控制血压达标，减少对肾脏的威胁。血压达标值因人而异，不同人群的达标值不一样。血压过高的患者，要尽早开始药物治疗，强效控制血压达标，具体用药请遵医嘱。

### 误区二：

#### 没尿了才算得了尿毒症

**真相**：单纯通过少尿或者无尿，无法判断是否得了尿毒症。

尿毒症是肾脏衰竭时一系列身体表现的综合征，当“肾单位”全面丧失功能，身体表现多而复杂，如乏力、呕吐、厌食、注意力不集中等。因此觉察慢性肾病的早期症状，有利于及时按下疾病“暂停键”。患者一旦出现上述症状，建议及早到肾内科就诊。