

# 久坐太傷「心」 起身動動保健康

現代科技發達，手機、電腦可滿足生活、工作各項所需，不過也因這樣的生活便利，大部分的人越來越習慣坐著做任何事情，現代人上班坐著、吃飯坐著、通勤坐著、下班看電視也坐著，一整天坐著的時間遠比睡覺時間還要長。根據國健署公布的調查，近 5 成國人每日平均久坐高達 6 小時。

## 久坐對身體的危害

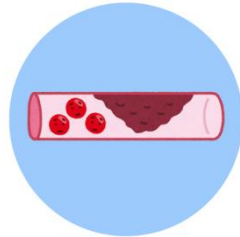
久坐定義：採坐姿連續 6 小時以上。

### 久坐對血管 3 大影響



#### 分解脂肪減少

久坐時身體產生的脂蛋白脂肪酶下降 90%，導致脂肪就被儲存



#### 血液流動減緩

導致脂肪酸在血管中堆積、增加心臟病風險



#### 胰島素抗性

久坐導致胰島素抗性，進而引發第二型糖尿病

久坐的人罹病率和死亡率都會有所增加，包括：

糖尿病 ↑ 112%

心血管疾病 ↑ 147%

死亡率 ↑ 49%

## 預防久坐小技巧



#### 起身活動

喝水、上廁所、伸伸懶腰等。



#### 外出用餐

午休時間可步行  
外出用餐



#### 站立辦公

接電話可站著接聽，減少久坐的機會。



#### 搭車通勤

可提前一站下車  
或讓座給需要的人



#### 手機提醒

可利用手機 app  
提醒自己適時活動一下



#### 走樓梯

搭電梯改為走樓梯

別小看這短短幾分鐘的活動量，任何一小步都是有益的，它不但打破了「久坐魔咒」，起來走動的同時，還能讓大腦、眼睛稍作休息，使思路更加清晰。

掃描 QR code  
獲得更多資訊

