

久坐一步步摧毀血管

血流不暢生成斑塊 代謝異常引發炎癥

每天穿梭街頭的出租車司機，電腦前一坐就是一天的白領，亦或回家就窩在沙發裏的“懶人”……當下，長期處於坐或臥狀態的人越來越多。統計數據顯示，中國有43%的人每天至少坐8小時，其中祇有27%會起身散步小憩。復旦大學附屬華山醫院內科主任醫師李劍表示，久坐和心血管病的聯繫十分密切，一不小心就會“人在家中坐，‘禍’從天上來”。近期，刊登在《自然》子刊上的一項研究，則詳細闡述了久坐是如何摧毀心血管的。

久坐傷血管有五大機制

上述研究指出，不論是長時間坐着、斜靠還是躺臥，凡是能量消耗小於1.5倍基礎代謝率的清醒行為，都屬於久坐和缺乏身體活動，它會通過五大機制影響心血管健康。

損害下肢血管。坐着不動時，下肢外周血液流動性變差，會引起肌肉膠化、血液黏度增加，導致血管功能障礙。李劍表示，全身的血管內皮也是一個“器官”，其好壞能夠直接決定壽命長



短。“正常情況下，血管內皮能夠分泌一些舒張因子。經常久坐，血管內皮功能異常，會影響舒張因子的分泌，使血管發生更嚴重的硬化，內皮的收縮力量進一步減弱，彈性變得更差。”李劍說，久而久之，就可能促進動脈粥樣硬化斑塊形成，使血管功能和內皮完整性發生改變，形成血栓等急性損傷，造成下肢功能損壞。

升高血壓。久坐時，血流速度減慢，血流量無法與新陳代謝需求相匹配，容易造成水鈉滯留，血管始終處於“富血”狀態，最終導致血壓升高。久坐還會使交感神經興奮、去甲腎上腺素水平升高，也會引起血壓急劇上升。李劍強調，尤其是居家辦公人群，要盡量避免久坐而大腦又高速運轉的狀態，否則對血壓的影響更大。

升高血糖。骨骼肌會通過胰島素介導和收縮途徑來攝取葡萄糖，從而降低血糖水平。久坐時，骨骼肌對葡萄糖的攝取減少，使胰島素分泌峰受損，容易產生不適時的饑餓感。“久坐的人總想吃東西，就是因為血糖波動異常。”李劍表示，即使正常進食，久坐一族的餐後血糖、胰島素和甘油三酯水平也會快速升高，加速血糖代謝異常的發生，進而導致血管功能受損，引起糖尿病、動脈粥樣硬化等。

減少腦部血流量。久坐引發的代謝異常和血壓升高，會影響大腦微血管。為了維持恒定的血液流動，腦血管會通過收縮來增加阻力，時間長了就會使動脈管腔尺寸減小，腦皮質萎縮。“因此，久坐的人更容易痴呆。”李劍表示。



引發炎癥。久坐引起的高血糖本身就是一種炎癥，可能誘發血管功能損傷，增加心血管的不穩定性，使有斑塊的血管變得更不穩定，最終導致心血管事件的發生。

“罪行”不祇波及血管

長時間保持一個姿勢，身體會慢慢適應並做出相應調整。因此，除了影響血管健康，久坐還會引起各種各樣的機體勞損和慢性疾病。

疲勞遲鈍。美國邁阿密大學研究人員發現，久坐造成的腦供血不足，會使人更易遲鈍和疲勞。澳大利亞科廷大學研究顯示，久坐會影響認知功能，增加工作中出錯的幾率。經常久坐還可能記憶力減退。

腸胃不適。長時間坐着不動，腸胃蠕動速度會變慢，若食物攝入量沒有減少，部分食物就無法及時被消化吸收，進而導致積食、腹壓增加、便秘等。

腰部損傷。久坐時，人會不自覺地彎腰駝背，使腰椎承受相當大的力量。若長期姿勢不正確，腰椎小關節內的軟骨面就會磨損，嚴重者會產生退行性病變，引起疼痛。近年來臨床數據顯示，近七成腰痛患者存在久坐問題，其中白領、司機、學生都是腰痛的高發人群。

臀部疼痛。坐着時，髖關節處於屈曲位，髖部和臀部肌肉處於緊張狀態，時間長了便會出現臀部疼痛，嚴重時還會誘發梨狀肌綜合徵，壓迫坐骨神經，引起疼痛。不僅如此，很多人的屁股越來越“癢”，也可能是久坐導致的。

生殖健康受損。對於男性而言，長時間坐着會壓迫前列腺，導致其血液循環不暢、前列腺管道阻塞，容易誘發前列腺炎病變以及其他泌尿系統疾病。對於女性來說，久坐易導致會陰部不透氣，潮濕悶熱的環境適合細菌滋生，進而引發婦科炎癥、盆腔充血等。

癌癥風險升高。久坐可能影響細胞的正常生長，引起機體慢性炎癥，導致某些抑癌基因的丟



失。美國得克薩斯大學研究人員在《美國醫學協會雜誌·腫瘤學》上發表的研究指出，

與久坐時間最短的受試人群相比，久坐時間最長的人群癌癥死亡風險高82%。可以說，久坐不僅會讓人體局部發生改變，時間長了還會影響內環境的整體穩定性。

站起來，顯著改善健康

與其等身體出現問題時，才想起久坐的種種“罪行”，不如審視一下自己久坐的根本原因——缺乏活動和鍛煉意識。上述《自然》子刊上的研究明確指出，“少坐多動”是預防和管理心血管病的重要方法，利用環境、教育、激勵等幹預措施，減少久坐時間，能夠顯著改善人群健康狀況。美國糖尿病學會發布的指南也明確提出，所有人應該減少久坐時間，特別是要避免每次久坐超過90分鐘。李劍表示，應對久坐危害，不同人群有不同的解決辦法，“最簡單的就是從站起來開始”。

首先，久坐間隙站一會。美國梅奧診所的一項研究顯示，站立辦公每分鐘會多消耗0.15千卡，若將每天久坐的一半時間改為站着，有助減肥。李劍表示，白領一族可以設立“工作-休息時間循環”，即每坐30~45分鐘就站起來活動一會兒，利用接水、上廁所的機會，順便多走動一會兒。“有條件也可以選擇站立辦公。”李劍建議，站起來活動時，最好做些伸展練習，緩解肌肉緊張。部分人的辦公場所如果實在不適合伸展運動，可以小幅度活動腳腕等關節，適當增加原地的下肢訓練，可以改善腿部活動能力，提高血流量，對心血管有一定好處。他強調：“一些因疫情原因需要居家辦公的人也要注意，每坐45分鐘左右就要起來活動一下。”

其次，盡量不要吃零食。“高強度的腦力活動會使交感神經高度興奮，不僅影響身體機能，還會讓人經常感到饑餓。”李劍介紹，久坐人群往往能量消耗較低，再加上經常產生饑餓感容易攝入過多的熱量，循環往復，導致無法保持健康體重。對於因工作不得不久坐的人，李劍強調：“要盡量在惡性循環出現之前，有意識地將問題扼殺。”即使體重已經超標，也不要氣餒，除了增加熱量消耗，還要記錄自己每天吃下的東西，不要一感到餓就吃零食，應適當多補充水分；有條件的可以嘗試不同的工種或工作環境。

最後，閒暇時運動不能少。根據世界衛生組織的數據，缺乏運動是全球死亡第四大危險因素，有60%~85%的人沒有進行足夠的運動。李劍特別強調，每周150分鐘的中等強度運動就能很好地幫助久坐人群維持身心健康。“每天花20~30分鐘的時間快走，就是非常適宜改善久坐的運動強度。”

五個辦法止住打嗝

不知道你有没有過這樣的經歷，在公共場合吃飯或是開會發言宣讀重要事宜時，突然止不住地打嗝，讓你尷尬不已。

打嗝其實是胸腔和腹部之間的橫膈膜（又稱膈肌）受到刺激後產生痙攣，伴隨聲門（兩側聲帶間的裂隙）突然關閉發出的短促聲響。中醫認為打嗝是由于胃氣失和所造成的，稱為“呃逆”。進食速度太快或吃得過飽、吃得過冷過熱、喝大量碳酸或酒精飲品、服用阿司匹林等藥物，以及胃脹氣、心情緊張焦慮不安等，都有可能引發打嗝。推薦幾個快速停止打嗝的方法：

1. 喝水彎腰法。坐在椅子上，喝幾口溫開水，慢慢咽下後，向前彎腰90度，雙手抱腿，上身前傾，重複動作幾遍。胃部距離膈肌較近，喝下溫水可從內部溫暖膈肌，連續咽下溫開水，食道的規律性收縮可使橫膈膜的痙攣停止。而彎腰抱腿，可以緩解膈肌的痙攣，有助於排出氣體。

2. 屏氣法。盡可能屏住呼吸，讓體內的二氧化碳濃度增高，可以放鬆橫膈膜達到緩解打嗝的目的。如果還沒有緩解，可以拿一個小的袋子罩住自己的口鼻，進行3~5次的深呼吸。重複吸入呼出的二氧化碳，增加體內二氧化碳濃度，可調節神經系統，抑制打嗝。

3. 噴嚏止嗝法。打嗝時想辦法讓自己打個噴嚏，比如聞一下胡椒粉或用紙巾搔弄鼻孔至發癢，然後用力打一個噴嚏，可以止嗝。

4. 伸拉舌頭法。打嗝不止時，盡可能把舌頭往外伸可以刺激聲門；或者鋪一塊幹淨紗布在舌頭上，用手指捏住舌頭向外伸拉，這時可感受到腹部有氣體上升，以此消除橫膈膜的痙攣。

5. 堵住耳朵法。用手指堵住兩邊耳朵約20~30秒，或按壓耳垂後方柔軟的區域，這樣可使與橫膈膜連接的迷走神經釋出“放鬆”的信號，緩解橫膈膜痙攣。

一般來說，打嗝短時間內就會緩解或消失。如果持續時間過長，可能是甲狀腺、中樞系統和胃腸道疾病引起的頑固性呃逆，建議到醫院就診。

最難戒掉的十個壞習慣

人類似乎有某些惡習難以改掉。一個可能的答案是，這可追溯到童年創傷和父母照顧不周。美國《發現》網站列舉人類難以戒掉的十個壞習慣，大多數人至少有過一次，甚至有多次這種衝動：

暴力傾向。無論在電影、書籍還是互聯網上，暴力無處不在。研究表明，暴力傾向可能不僅僅會被憤怒等負面情緒驅動。我們的大腦處理暴力等攻擊性行為的方式與其處理獎勵的方式相似，這意味著為了滿足渴望而挑起戰鬥也是人類的天性。

成癮行為。酗酒、吸煙、吸毒——這些可能是人類自我毀滅最常見的方式。更重要的是，濫用藥物導致的自控力下降，使得人們更難克制他們對酒精或毒品的渴望。這可能會導致大腦的意志力逐漸失效，人們不得不與成癮行為苦苦鬥爭。

有害關係。必須與“有毒”的人斷絕聯繫，無論是朋友家人還是浪漫關係，當然這不容易。通常，人們會否認自己處在一段有害關係中，這是一種本能的應對機制，使得人們很難認識到自己的處境，從而繼續留在不健康的關係裏。

欺凌他人。每年有1/5學生報告他們受到了欺凌。甚至當人們長大後，情況也不會有太大改善。統計數據顯示，近30%的員工在工作中遭受咄咄逼人的同事或老板的欺凌。心理學家認為，欺凌行為反映了施暴者的嚴重問題，例如個人自身的不安全感和控制欲。

壓力過大。人們常常為大事感到壓力，如職業、家庭、財務；有時是小事，如開會遲到。但持續激活壓力激素可能會帶來嚴重健康風險，造成生活質量的下降。研究人員發現，慢性壓力甚至會導致高血壓和心臟病等疾病。

睡眠不足。你是否也經常在睡前翻來覆去、無法入睡？許多人都有睡前遲遲不肯放下手機的經驗。研究證實，每晚睡眠時間少於7小時會對大腦的許多區域產生持久影響，包括注意力、反應力、記憶力和決策力等。戒掉這種壞習慣的最簡單方法就是騰出時間休息，並養成良好睡眠習慣。



謊話連篇。人類如此喜愛撒謊的原因目前對於心理學家來說仍然是一個謎。你知道說謊比說真話要多花30%的時間嗎？然而人們似乎樂此不疲。研究人員認為，不誠實是人類內心的一部分。出于自私考慮，如提升或保護自己，甚至掩蓋我們的錯誤。無論如何，沒有謊言的生活似乎是不存在的。

出軌的欲望。出軌在的原因可能相當複雜，但很大程度上是我們與生俱來渴望快樂的心理結果，尤其是當對當前關係不滿意時。當然，這種解釋並不全面。2021年的一項研究揭示了人們出軌的8個關鍵原因，包括憤怒、自尊和對新鮮感的追求。

愛賭博。賭博也許可以歸咎於我們與生俱來尋求回報的願望。統計數據顯示，近80%的美國成年人一生中至少賭博一次。相關科學研究表明，多巴胺是一種專注於愉悅的神經遞質，通常會在特定賭注的回報不穩定時釋放。因此，賭博的不確定性會鼓勵冒險行為，並且讓人上癮。

八卦行為。作為天生的社會動物，人類渴望新的信息，而八卦往往是我們獲取信息的方式。雖然好的八卦會以負責任的方式傳播或交換信息，但壞的八卦會以散布謊言和分享關於他人的不準確信息以取得成功或造成痛苦，這對他人有害，也可能造成自我毀滅。科學家發現，八卦行為會讓大腦感到興奮和活躍。