

·大山风情·

陈峪石猫看金砖



在绛县陈村峪的后山上有一面向西南的峻岭,岭巅有一石猫,头高昂,尾巴高翘,活灵活现,人们就给它起了个名字叫石猫山。石猫山的对面也是座山,大小高低与石猫山差不多,此山本有一块金砖,传说石猫系金砖的看管者。日起日

落,沧桑变迁,如今金砖没有了,石猫的眼睛也瞎了。但它的美丽传说却在当地广为流传。

说起石猫山,在过去,这里是一个秀丽的地方呢。在它的脚下是一条沟谷,沟谷不算宽,只能通过一辆大卡车,四周是

茂密的杂草和奇形怪状的石头,中间夹着一潭水,这潭就是黑龙潭,在潭的中央有一块金砖,它在水里晃动着,在阳光的照射下金光闪闪,美丽极了。有很多人想得到它,可总是打捞不着。

一天,南蛮子经过此地,一眼就发现了金砖,开始他捞了一阵,没能捞上来。他坐在黑龙潭边环顾四周,忽然发现了石猫山,并且看见石猫山的眼睛死死盯着对面的山峰,他随着石猫的眼睛望去,只见一块很大的金砖嵌在山峰上。原来这潭下的金砖便是山峰上金砖的倒影,难怪打捞不上来。

南蛮子心想,怎么才能把金砖弄到手呢?这金砖是由石猫看管的,除非除掉金猫的眼睛,才能如愿以偿。于是,他便拉弓放箭,一下子射瞎了石猫的眼睛,果然金砖应声而落,掉在地下。

直到现在,石猫对面山峰上那金砖坑洞的痕迹还清晰可见。石猫仍坐在那里一动不动地看着,然而它的两只眼睛却什么也看不见了。

美丽 尧王故里晋旧都
BEAUTIFUL JIANGXIAN
绛县

新的一年 愿健康常伴

心脏不停,生命不止。保护心脏健康,从养成良好的生活习惯做起。

在日常生活中,要注意养成以下几方面的好习惯:

1、饮食习惯。少油少盐,严格控制盐和脂肪的摄入量。

2、规律锻炼。规律、合理的运动不仅能强身健体,还能有效保证脏器功能,预防疾病。如高血压、血脂异常和糖尿病等都可以通过运动来预防和改善。

3、管理体重。肥胖对身体的影响是多方面的,如血压、血脂、血糖、睡眠等都与肥胖密切相关。只要将体重控制在合理范围,其带来的大部分导致心脏疾病的危险因素才有可能逆转。

4、定期查体。定期做常规性的查体,有利于发现疾病的一些早期端倪,对预防和治疗疾病非常重要。

新的一年,健康从护“心”开始!

·健康你我他·
绛县疾控中心宣

久坐一天的死亡风险 运动多久才能补回来?

自从大约十年前,“久坐”(sedentary)这一名词第一次被提出之后,它就成为了诸多打工人的养生大敌。

已经有大量研究揭示了久坐对身体造成的不良影响,低水平的运动和长时间久坐不动,与多种疾病的较高发病率和全因死亡风险增加相关。

可问题是,无论是工作需要还是生活习惯使然,我们在生活中总是不自觉地长时间久坐。对许多打工人来说,一个更令人关心的问题或许是:在长时间久坐的情况下,每天要运动多少,才能抵消久坐对健康的负面影响呢?



答案可能比你想象的少一些——一项发表在BMJ Sports Medicine的研究显示,每天30~40分钟的中到高强度运动,就能抵消大约10小时久坐带来的死亡风险。

“久坐”是多久

“久坐”这个词很容易带来一些误解,一些人可能会误以为这只代表了一定时间保持坐姿的状态。但根据世界卫生组织(WHO)发布的《2020年身体活动和久坐行为指南》,久坐行为包括了人体在清醒状态下,所有能量消耗低于1.5代谢当量(MET,以安静、坐位时最基础的能量消耗作为1)的状态,并不局限于姿势或是维持的时间。也就是说,无论你是坐着还是躺着,是看电视还是在开车,只要能量消耗够低,就都属于久坐行为。

在这篇《行为指南》里,世卫组织建议健

康的成年人每周至少维持150~300分钟中等强度运动(MPA),或是75~150分钟的高强度运动(VPA),也可以选择中等强度和高质量有氧运动的某种等效组合,以对抗久坐行为。对儿童和青少年来说,建议平均每天进行60分钟的中高强度运动。同时,建议所有人减少久坐行为。

这里的中等强度运动指能量消耗达到3~6倍MET的运动,而高强度运动指能量消耗大于6MET。适当的步行、跑步、游泳和骑车等,都属于中高强度运动(MVPA)。

不过150~300分钟的指标只是推荐的最低限制。事实上,在《行为指南》中,世卫组织推荐健康的成年人完成超出这一指标的运动量——每周进行超过300分钟的中等强度有氧运动,或超过150分钟的高强度有氧运动。尤其是久坐时间较长的人,更需要“努力进行比推荐水平更多的运动”。

运动的底线

在这样的情况下,对于许多“生命在于静止”的成年人来说,一个重要的问题就是:在被迫久坐的情况下,运动多久才算“够”呢?

2020年,一项发表在BMJ Sports Medicine的荟萃分析给出了他们的答案。这项研究统计了来自4个国家的9项前瞻性队列研究,对4万余名中老年男性和女性进行了为期4~14.5年的随访,其中69.7%为女性,平均年龄65.8岁。

在这9项研究中,被试的平均久坐时间从每天8.5小时至10.5小时不等,相比之下,运动时间显得着实少了些——每天平均MVPA时间在8分钟至35分钟不等。研究者选择了运动测量加速度的数据,以尽可能准确地了解运动、久坐与全因死亡率之间的关联。

最直观的分析结果显示,全因死亡风险随着MVPA减少和久坐时间增加而增加。尤其是那些长时间久坐(大于10.7小时)并且运动非常少的人,他们的全因死亡风险最

高。但好消息是,只要增加MVPA的运动时间,就能降低全因死亡风险。

研究者建立的模型显示,在最保守的推测结果中,每天约30~40分钟的MVPA就足够抵消久坐带来的风险了——在这样的运动强度下,久坐时间长的人与久坐时间短的人的死亡风险并没有显著差异。

如果实在无法坚持每天半小时的运动,还可以考虑从减少久坐时间下手。研究结果显示,如果久坐时间较低(每天小于8.5小时),那么平均每天保持11分钟的VPA,全因死亡风险就能够降低到与对照组一致的水平——在实验中,对照组每天久坐时间最少且运动最多。

其他选择

如果连11分钟的剧烈运动都无法坚持,或是现实条件导致无法进行中高强度运动,你依然拥有更健康的选择。在2021年发表于BMJ Sports Medicine的一项研究显示,事实上任何运动量,哪怕只是站起来走一走,都能在一定程度上有所帮助。

事实上,在我们的生活中,有许多动作既不属于久坐,又算不上高强度的运动。例如慢走、洗澡等,这些活动的能量消耗在1.5~3MET,也不会导致心率或呼吸显著增加,它们被称为低强度活动(LIPA)。

在这项研究中,研究者很少见到关注到了生活中LIPA的影响。他们提出,一天中的人类活动可以分为睡眠、久坐、LIPA和MVPA这4种状态。而清醒状态下三个基本要素的时间组合,也会影响我们的健康。

研究者分析了6项研究中的13万成年人,平均随访时间4.3~14.5年,同样利用腕部和髌关节的运动加速度计来统计被试每日的活动时长。

在这项研究中,髌关节运动加速度计的数据也证实,MVPA的时间和全因死亡率显著相关。但研究者还带来了另一个容易被忽视的结论——与久坐时间相比,花在LIPA上的时间也与全因死亡率显著相关。

也就是说,在MVPA一定的情况下,久坐时间越长,对应的LIPA时间越短,全因死亡率也会增加。并且更长的久坐时间会削弱MVPA的作用:每天久坐时间超过11~12小时,会失去MVPA带来的益处。

但从另一个角度来说,即使不增加MVPA的时间,如果能保证较高水平的LIPA,也能降低全因死亡风险,不过需要更长时间的LIPA才行。例如,如果人们只花几分钟进行MVPA,但LIPA的时间可以达到6个小时,他们过早死亡的风险就会降低30%。



健康三比一

这项研究给了忙碌的现代人更多维持健康的选择,特别是提供了一个3:1的“健康配方”。

这项研究的结果建议:每一小时的久坐,应当对应3分钟中高强度的运动,或12分钟的低强度活动。对于低强度活动,并不需要刻意进行运动,家务劳动或休闲散步都可以算在内。

不过研究者依然建议,如果有条件进行中高强度运动,还是尽量不要选低强度活动作为“平替”了——中高强度运动更省时间,而且效果也更好一些。

科普之窗
主办:绛县科学技术协会