



如果被问到人每天最常保持的姿势是什么?“坐着”可能是很多人的回答。殊不知,在日复一日的久坐中,人们的健康也受到了很大威胁。早在《黄帝内经》中就有关于“久坐”危害的介绍:“久视伤血,久卧伤气,久坐伤肉,久立伤骨,久行伤筋,是谓五劳所伤。”本期《求证》栏目,我们邀请专家聊一聊关于“久坐”的话题。

久坐是把温柔刀

本报记者 张添怡

本期专家

陈曦:医学博士,教授,硕士研究生导师,长春中医药大学附属医院内分泌代谢科主任医师,国家中医临床优秀人才,国家中医药创新骨干人才。从事临床工作10余年,主要研究方向为糖尿病及慢性并发症发病机制和中医药防治方法的研究。擅长中西医结合治疗糖尿病及其慢性并发症、甲状腺疾病、肥胖症、代谢综合征以及痤疮、脱发、更年期综合征等内分泌失调相关疾病。

怎样算久坐

陈曦:“坐”本来是个让身体休息的姿势,但任何事情都要强调一个度。一般认为在清醒状态下久坐超过5天,每天大于8小时,或持续2小时没有起身活动和改变坐姿,即可视为久坐。这里还需特殊说明一点,就是坐姿或者斜躺姿势,都算是久坐。

久坐的危害

陈曦:1. 肥胖及代谢性疾病。长期久坐缺乏运动,热量消耗过少,引起脂肪堆积在下腹部和腰背部,导致向心性肥胖。肥胖与糖尿病的发生密切相关,一般体重指数(即体重除以身高的平方)>24,是为超重状态,糖尿病的发生率会显著地提高,需要引起我们的高度重视。

2. 增加患心脏病的风险。久坐会导致人的血液流动速度变慢,身体当中的脂肪酸不断沉积在血管上,这就造成了血液的粘稠度增高,时间长了就容易出现冠心病和动脉硬化,还有可能导致突发心脏病。有研究发现,久坐的时间每增加1小时,对于冠状动脉的负担就增加了14%,并且久坐对于冠状动脉的影响,是很难消除的。

3. 脊柱病变。长期久坐、低头易诱发颈部以及腰部疼痛影响我们的生活,常见为颈椎病与腰椎间盘突出。

4. 消化不良。适当的站立、运动,能够促进胃肠道蠕动,而久坐后胃肠道功能得不到增强,甚至活动减弱,可出现消化不良的表现,如胃胀、胃痛、胃食管反流等不适症状。

5. 下肢水肿及静脉曲张。长时间坐位时引起下肢静脉血液回流不畅,可有轻度腿部、足部水肿的表现。严重者长时间静脉管腔扩张会引起静脉瓣功能性关闭不全,最终发展成为器质性功能不全,导致下肢静脉曲张。

6. 肌肉萎缩。老年人长期久坐后,可出现肢体筋脉弛缓、软弱无力,不能随意运动或伴有肌肉萎缩的症状。

7. 下肢深静脉血栓。对于血脂异常、高血压、高血糖的“三高”老年人群,久坐时血液循环慢,血液粘稠度较高,久坐易有血栓形成,如有血栓脱落可引起肺栓塞,可以危及生命。

8. 痔疮。久坐容易导致直肠静脉压力增加,而长时间保持一个姿势坐着就会导致压力在某个区域一直聚集,会导致直肠周围的静脉血管薄壁慢慢地扩张,出现充血造成痔疮。

9. 前列腺炎。久坐时,人体上半身的重量全压在下半身,位于会阴部的前列腺深受“重压”之害,容易导致前列腺血液循环不好,代谢产物堆积,使得前列腺腺管阻塞,腺液排泄不畅,造成前列腺慢性充血,进而引发前列腺炎。

如何缓解久坐引起的危害

陈曦:既然久坐有这么危害,我们就不能“坐以待毙”。在我们的头脑中首先要确立“久坐少动有害健康”的观点,并时时提醒自己,只有认识到“它”了,才会重视“它”。

1. 保持良好的坐姿。膝盖位置稍低于臀部,让大腿与地面平行呈一条直线,少翘二郎腿;后背挺直,下背部靠在椅背上,也可在腰部添加一个垫腰枕,维持腰椎生理曲度;双脚脚踏地面,使踝关节自然呈直角。

2. 尽量避免长时间久坐,劳逸结合,每坐1小时,就应该起身活动一下,伸伸懒腰扩扩胸、抬抬头往后仰仰、迈开腿走动走动,就是上一趟卫生间,也

是一举两得。

3. 坐着的时候,也要动动双腿,改变一下坐姿,以防深静脉血栓。有的人坐的是软座,坐在软椅子上最受压迫的部位正好是前列腺,所以最好换成硬座,或侧一点坐,让左臀和右臀轮流“值班”,每侧轮流“坐庄”10至20分钟,也可减轻前列腺长期受挤压之苦。

4. 适当锻炼。休息时,可以做一下小燕飞、五禽戏等加强腰背部肌肉力量的训练,减少久坐对身体造成的不良影响。

哪些运动方法适合久坐一族

陈曦:1. 平板支撑。面朝下俯卧,双腿并拢,前臂放在地上。肩部到肘关节间的手臂部分保持垂直,脚趾翘起以向上推,收腹提臀,然后撑起身体离开地面,这样从足部到肩部保持直线,同时颈部前倾成一线。初学者可从15秒或30秒一组开始,每天4至5组,长期坚持。

2. 肌肉按摩。用双手先抱紧一侧大腿根,稍用力从大腿根向下按摩,一直到足踝。再从足踝往回摩擦到大腿根。用同样方法再摩擦另一条腿,重复数遍。此法可预防下肢水肿、静脉曲张和肌肉萎缩。

3. 扭膝、踮脚。两足平行靠拢,屈膝微向下蹲,双手放在膝盖上,膝部前后左右呈圆圈转动。先向左转,后向右转,各20次,可治下肢乏力、膝关节疼痛。双足并拢着地,用力踮起脚尖,然后放松,重复20至30次。踮起脚尖时,双侧小腿后部肌肉每次收缩时,挤压出的血液量,相当于心脏脉搏排血量。所以,久坐的人最好每坐1小时就做1次踮脚运动,可使下肢血液回流畅通。



持续关注本栏目,请扫描二维码,可获取更多内容。

内化于心 外化于行

省肿瘤医院推动志愿服务工作常态化发展

本报讯(记者张添怡)近年来,省肿瘤医院厚植人文关怀理念,深耕优质服务品牌,赋能医院文化基因,以“将人文关怀融入优质服务、打造‘有温度’的医院”为发展理念,以志愿服务为抓手,将志愿服务与党建、统战、工会、健康宣教、惠民服务、公益服务等工作相融合,全面提升医院文化内涵,积极汇聚志愿者力量。

不久前,一则喜讯传来,由中宣部、中央文明办统一部署,省委宣传部联合省总工会、省科协、省卫健委等13个部门,共同组织开展的2021年度宣传推选吉林省志愿服务先进典型活动中,省肿瘤医院志愿者公益服务部荣获“吉林省优秀志愿服务组织”称号。

该院积极推行“党建引领+志愿服务”内容体系建设,依托党建和团建工作,推动志愿服务制度化、常态化发展,让志愿服务走向专业化、精准化,激发出志愿服务新活力。

在两个院区均设立了志愿服务先锋岗,由党员和医务志愿者开展答疑、导诊、导医、辅助检查等服务工作,在疫情期间协助开展疫情防控、核酸检测工作,为广大患者筑起疫情防控的安全防线。党员和医务志愿者每日坚守在服务一线,全年总服务时长1000余个小时,极大提升了患者就医感受和满意度。

为了有效缓解病人和家属在治疗期间焦虑、紧张的心情,促进患者疾病的康复,该院充分调动医务、社会和患者志愿者的积极性和能动性,每周为患者开展合唱、舞蹈、模特、非洲鼓、瑜伽等多样化康复课程;定期为患者开展公益理发、赠送暖心礼物,在庆祝传统节日的同时开展写春联、写“福”字、剪窗花等活动,帮助患者树立抗癌信心,引导患者科学治疗和康复。同时,发挥抗癌明星的榜样力量,他们通过歌舞表演、制作手工作品等形式鼓励在院患者,以自信的微笑和乐观的情绪感染和鼓舞周围的人,将爱一直传递下去。

医务志愿者还定期开展健康宣教、心理疏导、免费观影、快乐健步走等活动,丰富肿瘤患者住院生活,营造和谐温馨的治疗氛围,缓解精神压力,促进疾病康复。目前共开展活动1000余次,总时长1200个小时,参与患者4000余人。

为提高居民百姓的防癌、抗癌意识,志愿者公益服务部多次利用“全国肿瘤防治宣传周”“世界无烟日”“全球肺癌关注月”等时机,开展健康筛查、健康宣教、义诊、免费赠药、专家走进直播间、爱心义演、马拉松义跑、慰问病友等活动。组织专家录制科普视频,在微信视频号、抖音号、院内电子屏推送,为提高我省居民健康素养起到了积极作用。

据统计,该院累计开展城市癌症早诊早治活动共100余次,选派医务志愿者450人次,服务时长2500个小时。开展健康扶贫、爱心义诊活动共64次,选派医务志愿者610人次,服务时长1万余个小时。

“奉献、友爱、互助、进步”是所有志愿者们弘扬传承的服务精神,在创建智慧型、研究型医院高质量发展样板的过程中,省肿瘤医院志愿服务工作也以常态化、专业化、规范化的姿态蓬勃发展,为医院的公益事业注入新的活力。

创造产值3亿多元

吉林师大校企合作培育环科人才

本报讯(滕洪辉 记者李文瑶)吉林师范大学顺应时代需求,在环境类专业探索建立了“共建、共管、共享”校企深度合作育人模式,目前,学校已与200多家环保企业、政府环保机构、第三方检测机构、科研院所等单位签署人才培养合作协议,建立校企合作联合工作组,下设专业工作坊,共管实践基地、共管实践教学、共管难题攻关、共管双师培训,有力促进地方环保产业发展。

通过联合工作坊,高校智慧优势与企业的工程经验有机融合,从“一校多企”到“多校多企”,越来越多高校和企业加入其中,形成环境科学技术创新型人才培养矩阵。

校企共享从最初的人员共享,逐步扩展到实验室与研发室共享、生产成果与应用成果共享、课程建设与工艺开发共享。

截至目前,吉林师范大学环境类本科专业每学期引入8至10名行业专家参与教学活动,派遣2至3名专业教师进入企业开展双师培训,共建大学生实践基地32个、校企合作工程研究中心3个,为企业解决技术难题11项,实现科技成果转化5项,创造产值3亿多元。

中科院东北地理所“黑土与湿地分中心”获国家数据中心授牌

本报讯(记者景洋)日前,中科院东北地理所承担建设的“黑土与湿地分中心”获国家地球系统科学数据中心正式授牌。

“黑土与湿地分中心”是国家地球系统科学数据中心的重要组成部分,有益于开展东北黑土区农业生态数据库、中国湿地生态与环境数据库、东北亚地理科学数据库的管理与共享服务,构建时空数据管理平台 and 数值模拟研究平台。未来,“黑土与湿地分中心”将紧密结合研究所发展定位,聚焦地理科学、农业科学和环境科学国际前沿,面向现代农业和生态文明建设国家目标,服务于黑土地保护与利用、湿地保护与恢复、“一带一路”倡议等国家重大需求。

『青力冬奥·聚力青春』主题征文活动结果揭晓

吉林外国语大学多位学生获奖

本报讯(记者张鹤)近日,由共青团中央社会联络部、共青团北京市委、北京冬奥组委新闻宣传部联合主办的“青力冬奥·聚力青春”主题征文活动评审结果揭晓。其中,来自吉林外国语大学的多位学生作品获奖。

据介绍,本次主题征文活动自2021年10月10日启动以来,共征集原创作品6389篇。投稿内容涵盖了诗歌、散文、小说、网络文学、报告文学等多个文学体裁;投稿作者包括了青年志愿者、青年大学生、青年作家、文学爱好者、体育工作者等多个群体。历经3个月的宣传、征稿、初评、复评、终评,最终产生120篇获奖作品,包括一等奖10篇、二等奖16篇、三等奖28篇、优秀奖66篇以及优秀组织单位25家、优秀指导教师26名、杰出贡献奖19名。

吉林外国语大学国际传媒学院充分发挥专业优势,通过广泛宣传,充分激发同学们的参与热情,大家通过文字表达了对北京2022年冬奥会和冬残奥会的美丽憧憬以及对于冰雪运动的无限热爱。最终,来自国际传媒学院汉语言文学专业1801班学生赵茜的《缘牵冰雪,绿紫冬奥》荣获一等奖,汉语国际教育专业2001班学生吕圣芳的《致北京冬奥会的一封信》荣获三等奖,汉语国际教育专业2002班学生王苏杭荣获杰出贡献奖,国际传媒学院团委书记王旭被评为“优秀指导教师”。此外,吉林外国语大学也被评为“优秀组织单位”。



“双减”后首个学期的收获

“双减”后的首个学期即将结束。这个学期,孩子、家长、老师都感觉到明显的变化,在学业负担上做“减法”的同时,各地积极探索教育方式、方法和质量上做“加法”。新华社发 徐骏作

科技赋能校园智慧生活

本报讯(记者张鹤)下管、布线、光纤熔接、摄像头安装、系统调试……在长春科技学院,工人们正在不顾室外零下20多摄氏度的寒冷,安装着校园外围的安防摄像头。

正值寒假,学校网络运维中心工作人员加班加点进行网络维修工作,确保新学期开学后教学的正常运行。据悉,网络运维中心旨在解决各单位硬件资源孤岛现状,科学利用和整合资源,提高教学与办公效率,进而为学校教学、科研、管理工作提供优质服务。

“整个假期,我们将完成37栋教学楼以及办公楼2300多个摄像头的检修;对26个机房、190间多

媒体教室电脑、讲台、投影机、幕布进行灰尘清理,检修网络线路;安装实验楼计算机教室、锅炉房和校园外围的安防摄像头71个;检修学校主干网中心机房以及24个汇聚机房的网络设备,对IP地址分配、Vlan进行规划等。”相关工作人员介绍说。

一直以来,长春科技学院结合党史学习教育和“三亮三比三争”主题实践活动,教育引导广大党员坚定理想信念、践行初心使命,立足本职岗位建功,着眼“我为师生办实事”,积极筹备建设网络运维中心,推动解决影响师生智慧生活的难点问题,不断擦亮“倾情师生、赋能发展”的初心底色,真正为师生提供贴心、暖心、安心的网络信息化服务。