

别“坐”以待病 “久坐族”动起来

“久坐伤身”,很多人都听过这句话。世界卫生组织早已将久坐列为十大致死致病元凶之一,久坐危害仅次于吸烟。但很多人不了解,多长时间算久坐?如何减少久坐带来的伤害?本市健康管理专家高凌提示,久坐确实会增加患病风险,可以通过“一减一增”来减少久坐给机体带来的伤害。

久坐是指“以坐姿或斜躺姿势时能量消耗 ≤ 1.5 METs(代谢当量)为特征的任何清醒行为”。一般来说,每周坐姿超过5天,每天超过8小时,或者一次维持坐姿持续超过2小时,这两种情况都被称之为“久坐”。常见的久坐行为,包括工作、学习时的姿态,以及看电视、使用计算机、驾驶、阅读、书写、玩棋牌游戏等。长时间躺着玩手机、躺着看书等行为,其代谢处于低水平,也属于久坐。对老年人来说,久坐对肌肉力量、身体平衡、耐力等方面危害较大,严重者甚至造成功能丧失。

越来越多的研究发现,久坐与人体健康关系密切,主要有以下危害:

骨骼肌肉疾病:久坐时,人体长时间保持一个姿势,易造成肩、颈、腰、脊椎等部位肌肉僵直、错误受力;还易形成不良坐姿,导致耸肩、驼背等体态;严重时可能引起颈椎疾病及腰椎间盘突出、突出等腰椎疾病。

心血管疾病:久坐使机体血液循环减慢,久而久之使心脏机能衰退,引起心肌萎缩,还会增加动脉硬化、高血压、冠心病等心血管疾病的发病风险。

胃肠道疾病:久坐使消化功能减弱,胃部食物无法得到有效消化,有害物质无法及时被排出,易造成消化不良、腹胀、腹痛等症状,甚至增加大肠癌等严重胃肠道疾病的发病风险。

肥胖:久坐时,身体热量消耗减



资料图片

慢,脂肪极易堆积在腰腹部,造成腰腹部肥胖。

其他:久坐使血液循环减慢,造成大脑供血不足,导致人体出现乏力、精神萎靡、失眠、记忆力减退等状况。

预防久坐带来的危害,可以通过减少久坐、增加活动量来实现。首先是尽量避免超过90分钟的静坐。也就是说,坐一个半小时之后可以站起来走一走,伸伸懒腰、耸耸肩膀、活动腿部等;尤其是在办公室工作的上班族,在不影响工作的前提下,还可适时站着办公,接打电话时选择站立姿势;增加站立行走的时间。坐在椅子上时,不要总是保持同一个姿势,经常活动一下,变换一下体位。老年人在家里时不要长时间躺在床上或是斜躺在沙发上玩手机、看电视,在家里时多活动手脚,增加到户外活动的时,如散步、慢跑、打球等。孩子在家学习时,

每半个小时到一个小时应站起来走动,眺望远方,既能减少久坐危害,还能保护视力。不管是工作还是学习,坐姿也需要注意。尽量保持3个直角:大小腿、大腿与躯干、上臂与前臂成直角,眼睛与电脑屏幕保持平行;也可以在腰后垫上一个靠垫,让下背部保持自然的C形曲线,腰背部有所支撑。空闲时间,要增加运动量。比如,如条件允许,下班可选择步行、骑自行车等方式回家;在工作日午间休息时,可进行乒乓球、健身操、瑜伽等简单运动;休息日多进行快走、慢跑、羽毛球、游泳等运动,改善因久坐造成的健康隐患。世界卫生组织建议,成年人每周应进行150分钟~300分钟中等强度的有氧运动,或75分钟~150分钟较高强度的有氧运动,或两种强度有氧运动的等效组合。

据《今晚报》

春季护肾 老年人需做好 健康综合管理

新华社北京3月26日电(记者 李恒)老年肾脏病患者症状往往并不典型,易出现误诊和漏诊;服用药物种类较多,药物对肾脏的影响同样需引起重视;要坚持少盐控油、优质低蛋白饮食……专家表示,春季气候多变,也是疾病多发季节,老年慢性肾脏病患者尤其要做好健康综合管理,避免因气候的变化引起病情加重或复发。

“由于肾脏储备功能的持续下降,老年人的肾脏在应对疾病、突发情况的能力方面会明显减弱,容易发生急性肾损伤,甚至导致严重肾脏功能的缺失进而造成肾衰竭。”北京医院肾内科副主任刘昕表示,一些老年人还合并有高血压、糖尿病、冠心病等多种慢性疾病,这些疾病相互影响,加剧肾脏损伤。而肾脏功能的衰竭又会使心脏、血管、神经、血糖等多系统脏器的运转变得更糟糕,形成恶性循环。

专家表示,多病共存的老年人,更要注重对肾脏疾病的筛查,做好尿常规、血肌酐和肾脏的超声筛查等,医生会根据检查结果进行综合判断,决定是否需要做进一步的检查。

刘昕特别提醒,老年人在开始服用新药时,要跟医生充分讨论该药对于肾功能的影响,确定合理的剂型、剂量以及对肾功能的监测频率,从而更好地保护肾脏健康。

老年慢性肾脏病患者在饮食上需要注意什么?北京医院肾内科副主任医师孙颖建议,此类患者要坚持少盐控油,保证优质低蛋白饮食摄入,适量摄入豆制品,如豆腐等植物性蛋白更有利于减轻肾脏负担;保证充足的能量摄入,增加蛋白质含量低、能量密度高的食物作为主食,如红薯、土豆、山药等;做到蔬菜充足,水果适量。



商家称可节电15%至45% 省电“神器”是“黑科技”还是智商税?

3月15日,我国一些地区停止居民集中供热。初春时节,乍暖还寒。停暖初期昼夜温差较大,老人、儿童等身体较弱者,可能需要使用电暖气、电热毯等取暖设备,这导致部分家庭近来用电量增加。

最近,一款名为“智能节电器”的产品在电商平台热卖。

其实,节电器已经在市场上出现十几年了,一边媒体年年辟谣,一边产品“升级换代”。如今,“智能节电器”闪亮登场。商家宣称,它不仅功能升级,而且节电效果更佳,堪称省电“神器”。

那么,“智能节电器”是“黑科技”还是智商税?科技日报记者就此采访了相关专家。

用后耗电量无明显差异

记者在国内某电商平台上购买了一款价位中等、销量超10万的“智能节电

器”。商家称,“智能节电器”可以节省15%至45%的电,“利用电子波自动连接跟踪分解电离电子,补偿无功功率,减少电能损失,达到省电效果”。

记者联系了国网天津市电力公司电能计量中心的专业人员对这款产品进行测试。

试验人员模拟了一个家庭用电环境,将空气净化器、电暖气以及加湿器接入电路,然后按照使用说明书,把“智能节电器”插在插座上。

试验结果显示,在使用“智能节电器”前,3台家用电器工作10分钟耗电量约为0.1762度;在使用“智能节电器”后,耗电量约为0.1760度,无明显差异,远达不到产品宣传的15%甚至更高的节能效果。

“值得一提的是,省电‘神器’自身工作时也会消耗电能。”试验人员介绍,他们对“智能节电器”进行检测发现,产品

瞬时功率达0.59瓦。可以说,省电“神器”不仅不省电,反而更费电。

使用不当有安全风险

“智能节电器”是由什么构成的?

试验人员说:“产品内部核心零件主要是电容器。电容器没有节电作用,只是普通的充放电设备,和充电宝类似。由于它的能量转换效率达不到100%,因此能量会有损耗,反而费电。”

针对商家宣称的“智能节电器”可以“补偿无功功率”的说法,试验人员说:“家用电表只对有功功率进行计费,不对无功功率计费。因此即使这类省电‘神器’能够补偿无功功率,也起不到节省电费的目的。”

试验人员提醒:“省电‘神器’不仅不节电,而且存在一定安全隐患。它内部电容器会储存电能,长时间插在电源上有自燃风险。”

那么,怎么做才能真正节电?国网天津市电力公司电能计量中心工作人员严晶晶介绍了以下3种方法。

首先,依据《中华人民共和国实行能源效率标识的产品目录》,冰箱、空调、洗衣机、电风扇、电饭锅等17类家用电器产品被列入能效标识管理目录,产品需要贴能效标识才能出厂销售。消费者可以按照使用习惯和个人经济情况,尽量挑选能效等级高的家电产品,其中1级能效为最高能效等级。

其次,由于越来越多的电器产品采用电子电路进行控制,暂时不用的电器,关闭时尽量拔掉电源插头,避免长时间待机。

最后,尽量避免频繁开关电器,冰箱、电热水器等电器产品在启动时也消耗一定电能。

据《科技日报》