



## 案头工作对你的心脏和 腰围有害

Mike Wang

University of Illinois at Urbana-Champaign

英国 Warwick 大学医学院一项新的研究表明带来进一步的证据显示：长时间的案头工作会让员工有较大的腰围，且增加患心脏病的风险。研究人员建议：为避免心脏病，人们应该少坐多动，每天至少站或走七个小时，并至少步行七英里。

研究人员在 2006 年 9 月至 2007 年 9 月之间，对 111 名当地邮政工人的活动进行为期七天的实时观察。这些志愿者的身体状况都为健康，不吸烟，没有心肌梗死（心脏病发作）、中风、冠心病、高血压或糖尿病的历史。所有参与者均未接受任何血脂、血压或降血糖药物治疗。

其中 55 位被观察者是办公室职员，另外 56 位是邮递员。这项研究揭示了两组之间的差异。那些有案头工作的人腰围比另一组大差不多一个 BMI 单位差，他们也有较高的心血管疾病的风险。该研究

表明，在坐五个小时的基础上，如果每多坐一小时，腰围会增加两厘米，心血管疾病的风险也会增加 0.2%，同时会带来坏胆固醇（LDL）的增加和好胆固醇（HDL）的减少。

每一位参与者都在大腿上佩戴一个叫 activPAL 的小型运动监视器，除了洗澡或游泳，其它时间都不摘下活动监视器。研究者还对参与者的体重、身高和血压进行测量，采取了血液样本，并考虑到年龄、性别、家族史、血压、代谢指数等，来估算心血管疾病风险。

在英国，邮政工人作为最后一个有较多运动的职业，研究人员希望通过观察他们的活动模式了解现代职业对健康的影响。从进化的角度看，人类并不适合久坐。人类最早是猎人和采集者，每天 7 到 8 小时的行走或站立对健康更有利。该研究支持这个观点，如果想降低心脏病风险，必须让屁股离开椅子。

研究人员希望这一研究促进公共卫生官员能够多考虑久坐对工人和职员的伤害，以制定出更加合理的政策。

### 参考文献

- [1] Tigbe WW, Granat MH, Sattar N, Lean MEJ. Time spent in sedentary posture is associated with waist circumference and cardiovascular risk. *Int J Obes (Lond)* 2017;41(5):689–696. doi:10.1038/ijo.2017.30.