

别“坐”以待病 “久坐族”动起来

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,眺望远处,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150-300分钟中等强度的有氧运动,或75-150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。

尾号限行 新一轮轮换将开始

本报讯(记者王赫岩)根据《天津市公安局关于继续实施机动车限行交通管理措施的公告》,4月1日起,本市机动车尾号限行将进入新一轮轮换期。

自2024年4月1日至2024年6月30日,星期一至星期五限行机动车号牌尾号(机动车号牌尾号为英文字母的按0号管理)分别为5和0、1和6、2和7、3和8、4和9。请广大车主或驾驶人及时关注尾号轮换规则,驾车出行勿违反限行规定。

提高孩子注意力 心理专家有方法

本报讯(记者狄慧)上课总是走神,容易被周围环境吸引注意力;遇到难以理解或不感兴趣的内容时,容易心不在焉……这些令孩子和家长头疼的问题,都和注意力有关。市心理援助热线办公室医生教您如何提高孩子的注意力。

注意力是指人的心理活动指向和集中于某种事物的能力。注意力可以分为三类:无意注意、有意注意和有意后注意。无意注意指没有预定目的、不需要意志努力,一种自下而上的、由刺激引起的注意,比如突然出现的巨大爆炸声吸引了我们的视线。有意注意是有目的、需要一定意志努力的、自上而下的注意,比如我们上课时专心致志,努力跟上老师的教学节奏。有意后注意是有自觉的目的,却不需要意志努力的注意,如我们熟练开车或者沉浸在自己的兴趣爱好中时,便是有意后注意的状态。

当我们观察到孩子容易走神时,需要区分他当时是使用哪种注意力。无意注意不受意志控制,我们无法消除无意注意,只能去尽量减少刺激。比如学习时选择安静独立的环境,关闭电子产品,整理桌面,只留下当前需要完成的课业。

当孩子使用有意注意时,我们需要了解注意资源是有限的,随着长时间的专注,注意力会疲劳,所以需要劳逸结合。合理安排学习时间,学习30分钟左右,休息5分钟。利用好课间时间,去参加体育活动,进行积极休息。体育活动能增加全身血流量和供氧水平,使头脑更清醒。

地铁7号线施工 部分路段通行方式调整

本报讯(记者胡智伟)记者自交管部门了解到,因地铁7号线鼓楼站附属结构一期施工,即日起,南门外大街(南马路至慎益大街)地铁施工封闭区域将有所调整。施工期间,途经车辆、行人可由施工区域新建导行路通行,由于施工路段道路变窄,建议过往机动车提前绕行南京路、南开三马路、南马路、福安大街、荣业大街等道路。

据了解,本次施工计划工期为6个月,施工期间,南门外大街施工路段交通组织将进行如下调整:

- 一、封闭现状东西两侧通行导行路,并利用现状车站主体施工区域新建导行路,设置双向6车道供过境车辆、行人双向通行。
- 二、施工期间,南门外大街新建导行路与南马路交口北侧断面机动车道分布有所调整,调整后从左至右依次为左转车道、直行车道、直行右转车道。
- 三、施工期间,禁止机动车由城厢中路直行驶入南门外大街新建导行路(公交车除外)。

文明祭扫 社区新风



近日,文明祭扫活动在红桥区湘潭道社区、河东区新博园社区举行。来自湘潭道社区的志愿者倡导辖区居民以低碳环保的方式进行祭悼,采取献一束花、植一棵树、扫一次墓碑等形式,表达对逝者的缅怀之情。河东区的居民也通过献一束花、敬一杯茶等形式,来表达对逝者的缅怀之情。

本报记者 周伟摄 通讯员 刘泽瑞摄

网络传销花样多 老年人警惕新套路

本报讯(记者狄慧)随着我国老龄化程度加深,针对老年人骗取钱财的事件频频发生,骗子的套路招数层出不穷,让人防不胜防。河北区市场监管局提醒老年人,切勿相信网络传销。

网络传销是一种利用互联网进行的新型传销方式,其特点包括:网络传销通常要求参与者支付一定的费用或购买商品和服务以成为会员。网络传销鼓励会员发展其他人员成为下线,通过下线购买商品或服务或继续发展下线来获得提成或奖励。网络传销往往形成层级结构,直接或间接以发展人员的数量作为计酬或返利依据。网络传销可能涉及虚假广告、不实承诺和高额回报,有时甚至可能涉及非法集资。一些网络传销组织可能会使用合法注册的网站作为掩护,使得其活动更加难以被发现和识别。

网络传销时常变换传销噱头,往

往都是打着资本运作、新型电商、股票分红、会员制等旗号,利用互联网金融、P2P等新概念来伪装,以网络管理员、金牌会员等网络流行称谓来标榜资本运作和电子商务,用虚构项目、虚拟货币、软件程序等,吸引投资人以及发展人员,为多获得收益、奖金而疯狂“拉人头”。

网络传销大玩温馨营销服务策略,利用各种交友软件,假借交友的名义与他人聊天,往往能够在较短时间内赢取到信任,并且通过交流家庭、环境、信念,放大人们潜意识中对现实生活的不满,而传销活动的组织者往往也装扮的外表光鲜、头顶光环,事业成功且乐于助人,使人易产生崇拜感从而乐于接受沟通的信息。

“电脑要更新程序、人脑要不断充电”是微商界很流行的一句话,很多冠以网上销售的传销模式,都会定期或

不定期通过各类交流软件组织下线人员参加集中授课,“老师”大谈自己网销成功的所谓体会,并反复灌输不成功、难赚钱完全是因为被家庭、责任、环境所拖累,信念不坚定,课后要求在朋友圈分享“学习”和“营销”的心得,以吸引更多的人参与其中。

消费联盟、连锁加盟、框架营销、互动式科学营销、消费赚钱、消费商等层出不穷的新名词,让人眼花缭乱,难辨真假。借助国家发展互联网经济的东风,打着投资理财、股份分红旗号,利用大多数人傍互联网、傍金融圈的跟风心理,通过虚假宣传,利用虚拟项目大玩“空手道”,促使资金向顶端传输。

“虚拟体”的网络传销,往往打着国家扶持、新兴项目等旗号吸引眼球,在宣传过程中,往往通过断章取义的手法编辑文字、图片、视频或建立虚假的网站链接到知名网站上,以旁征博引、画饼充饥等方式标榜自己为权威合法、前途光明的项目,掩盖其传销本质。