

除了一年多出五斤肉 总坐着还有什么弊端?

著名的梅奥诊所最近在《欧洲预防性心脏病学》杂志上公布了一项最新研究成果。这项研究成果显示：站立确实比坐着每分钟多消耗0.15卡路里，一天站着不坐，坚持六个小时，一个130斤的成年人将多消耗54千卡路里。也就是说，如果不增加食物的摄入量，这相当于站着比坐着一年多减重5斤，四年多减重20斤。久坐除了比站着更容易长胖之外，还有很多其他弊端。来，咱们一起看看都有哪些。 ■ 据《北京晚报》

刚刚坐下那一刻

当你坐下的时候，肌肉里面的电流活动减弱，同时卡路里燃烧速度下降到每分钟1卡路里，这是你走路时所消耗卡路里的三分之一。如果久坐整整24个小时，供应给胰岛素的葡萄糖会减少40%，这最终可能会导致你患上第二型糖尿病。

每天坐六个小时，两周后

这意味着肌肉不吸收脂肪，血糖浓度提高，从而增加肥胖风险。两个星期之后，肌肉将开始萎缩，最大耗氧量降低。也就是说，这个时候你会觉得爬楼梯和跑步变得难了。即使你有每天健身，身体机能的退化还是会出现在你结束健身后出现。

每天坐六个小时，一年后

根据研究，久坐有可能导致体重增加和胆固醇过高的问题。针对女人的研究表明，若每天久坐超过6个小时，骨质每年减少可高达1%，臀部变大。

每天坐六个小时，十年二十年以后

如果这种久坐的生活方式持续10到20年之



后，等于你失去7个高品质生活年。会让因心脏病死亡的几率上升64%，得前列腺癌或乳腺癌的几率增加30%。

总是坐着这些负面影响咋消除?

每小时要站立一次

只是站一下都对你的身体很有好处。

每天三十分钟运动

这里说的运动，并不一定是那些比较激烈的运动，适当活动就行，其实相当于快步走路，你并不需要去做那些人们常说的锻炼。

□ 荐读

慢

钟表里，时针和分针按着各自的速度行走；音乐中，激昂和悠扬的曲调表达着兴奋与深情；赛场上，进攻和慢打都是一种策略……“慢”是“快”的反义词，“慢”也与“快”相辅相成。慢，形声。从心，曼声。慢的含义很多，《广韵》载：怠也，倨也，缓也。也就是我们现在熟悉的怠慢、傲慢、缓慢之义。而与我们的生活贴得最近的无疑是最后一义。

慢是安宁的，慢是踏实的。慢下来，感受绿水青山；慢下来，体会风轻云淡；慢下来，倾听花儿低喃，小虫细语；慢下来，让自然的蓬勃，触发蕴含在心底的生机。

慢不是拖延，不是逃避，是恒久的努力，是不轻言放弃。俗话说：慢工出细活，慢工出巧匠，正是这个道理。隐忍了一个冬天的草籽，即将迸发的勃勃生机，是慢。辉煌了整个季节的树叶，静静落下等待来年，也是慢。

我们已经习惯了快的节奏，快餐、快消、快车……一切都在提速，而在匆忙前行的脚步中，慢文化，也是一种有机的补充。慢下来思索，慢下来欣赏京剧昆曲的婉转，慢下来细数生活中那些小美好。正如在经济的发展中，我们求“快”，但更要求“稳”。当快则快，当慢则慢。有时，“慢”是为“快”积蓄能量。有时，“慢”是“快”的坚实后盾。

见惯了大城市的繁华，或许，你也会不时向往。慢下来的小城那里天高云淡，闲适祥和。它可能是“三山两水五分田”，它可能有“日出而作，日落而息”，烹雪煮茶话桑麻，渔樵耕读农人家。在慢城的光影里稍作停歇，为继续开始的行程，提供更坚定有力的支撑。

快是一种力量督促我们斗志昂扬奋发进取，慢也是一种方法指引我们不急不躁稳扎稳打。

■ 新华

市场星报携手燕之坊

春季养生特惠

多 / 吃 / 美 / 味 / 营 / 养 / 好 / 食 / 材 / 吃 / 出 / 健 / 康 / 身 / 体



黑五宝

规格:460g/罐
原价:88.8元

现价:¥58



阿胶红枣
枸杞粉

规格:500g/罐
原价:79.8元

现价:¥50



核桃
芝麻禅食

规格:600g/罐
原价:69.8元

现价:¥46



薏米红豆代餐粉

规格:352g/盒
原价:69.8元

现价:¥24



壹粥生活

规格:3.78kg/提
原价:188元

现价:¥108

惠购地址:合肥三孝口龚湾路与廻龙桥路交口向南10米星报惠购 电话: 65691860