

# 久坐伤身 这是不争的事实

本报记者 李 苻

“每天坐7小时以上易早亡，即使去健身房也没用。”悉尼大学一个研究小组最近列出的可能导致早亡的6个不良生活习惯，久坐是其中之一。

如今，“久坐一族”越来越多。假如以上说法属实，该怎么办？这种说法的可靠性有多大？还是听听专家的说法吧！

**久坐伤身是个不争的事实**  
“这是一个很可怕的消息，每天久坐7小时以上就容易早亡，就不能多宽限一点儿时间吗？”在郑州某银行上班的职员杨建说。

“这样看来，我天天都得超标，难道我就真的要‘英年早逝’了吗？”在郑州开了10年出租车的刘师傅问。

河南中医药大学第一附属医院骨科主任医师任现青说，他常常从7时50分一直坐到16时，中间除了上两次厕所外，基本都是坐着，晚上到家常常累得不想动。

记者统计一下久坐的人群，结果吓了一跳。其中学生群体从6时40分至22时，除去课间休息时间，每天都坐上近12小时；上班族从8时到18时，除去吃饭和路上的时间，每天有9小时左右在坐着，这还不包括可怜的加班族。

河南省人民医院骨科主任医师高延征表示，久坐易早死这种说法，十几年前就在多项研究中提出过，这些研究的样本量超过了80万人。例如，2010年，《循环》(Circulation)杂志上就发表过一项研究。该研究中相关学者对8800名成年人进行了7年的随

访，结果发现，与每天坐着看2小时电视的人相比，那些每天坐着看电视时间超过4小时的人，死亡率要高出46%，不过当时的报道中未写明原因。还有研究者发现，一个人如果一天有超过一半的时间都处于坐着的状态，糖尿病和心血管问题的发生风险就会加倍。总的来说，将各种死亡原因加算，将任何久坐者和喜欢运动的人相比，前者的死亡率都要高出50%。

“久坐伤身，这是一个不争的事实，因为人类的身体构造本来就不适合‘闲着’。我从骨科临床工作几十年，经常看到一些患者并不是因为外力造成颈椎、腰椎、颈椎发病的，很多人都是因为久坐或者坐姿不对造成的。近年来，年轻人患病人数不断增多。”高延征说。

久坐会影响脊椎、腰椎的健康。身体缺乏运动，会导致代谢减慢，降低转化为能量的食物的比例，从而促进脂肪积累，引发心脏病、糖尿病、关节炎等一系列疾病。久坐对较瘦的人也不好，河南中医药大学第一附属医院内分沁科主治医师潘研说：“吃完饭坐在椅子上，会导致血糖峰值升高。饭后站起来，血糖峰值将降低一半。大家一般会把这些问题与‘吃得太多’，而非‘坐得太久’联系在一起。与超重人士打交道的经验让我意识到，久坐的习惯可能同样危险。而且改变久坐的习惯，要比改变饮食习惯更容易。”

**久坐伤脾肺伤筋骨**  
“不就是坐一坐嘛！哪里有什么说得那么可怕，我们天天坐那

么久，也没有觉得怎么样啊！”在郑州某公司工作的文员杨再冉说。

为此，记者采访了中医、西医专家，让他们分析一下，久坐到底会带来哪些疾病？

“古人对久坐的危害早有认识。《黄帝内经》说‘久坐伤肉’，伤肉其实伤的是脾。中医认为，久坐缺乏运动，脾的运化功能就弱。脾虚或脾湿气太重，人会觉得没胃口，吃饭也不香。脾总是不运化，体内垃圾毒素逐渐堆积，人就发胖。人要是天天坐在那里，不锻炼还会损伤元气，在中医上叫‘暗耗元气’。”河南中医药大学第二附属医院(河南省中医院)心内科主任医师范红玲表示，久坐会对身体各脏器的影响很大，通俗一点儿的解释是：久坐不动者虽然每天正常摄入食物，但会堆积于胃肠，使胃肠负荷加重，久坐使肠蠕动功能长时间受压抑，除了可致胃及十二指肠黏膜受损、溃疡等慢性难愈性顽症外，食物中的脂肪、淀粉等物也由于久坐少动，而过多地转变为脂肪，导致肥胖。久而久之，体内各大、小动脉管内壁就将堆积大量脂肪，致使全身组织、系统供血不足，加速心脑血管疾病的发生和发展。

“猝死往往就是因为心脑血管意外导致的。”范红玲说，久坐少动者热量消耗自然减少，人体对心脏工作量的需求随之减少，由此引起血液循环减缓，心脏功能减退，血液中的脂质成分容易在动脉管壁造成沉积，导致血液黏度增高，以致发生动脉粥样硬化、高血压病、冠心病、脑卒中等心脑血管疾病。有些人还会发生

急性心肌梗死，严重者发病后可突然死亡。

有资料显示，久坐少动的人患冠心病的风险比经常运动的人或体力劳动者高4倍。还有资料表明，35岁以上的人久坐不动者比经常运动的人脑梗死发病率增加136%，脑出血发病率增加220%。

“近年来，白领、司机等都是颈肩腰痛的高发人群。”高延征表示，肩颈部和腰部的肌群容易因长时间保持一个姿势而紧张，引起肌肉和软组织的劳损、小关节面之间关系紊乱、颈椎生理弯曲受到影响。而长期的颈肩痛，可导致颈椎病。久坐会造成人体重量集中地压在腰骶部，这种压力分布不均，易引起腰背肌肉劳损并疼痛，长期如此甚至可致颈椎骨质增生。

受访专家还表示，久坐时引起肠胃蠕动减慢，消化液分泌减少，可引起腹胀和便秘等消化系统疾病，容易导致直肠附近的静脉丛长期充血，引发或加重痔疮；不能及时大小便。女性因长时间盆腔静脉回流受阻，导致盆腔炎、附件炎；男性可引发膀胱炎、前列腺炎等泌尿系统疾病，久坐而长期憋尿的患者患此类疾病的危险性更大。久坐不动，还会导致大脑供血不足，使人出现精神萎靡症状，严重者甚至会引起焦虑、抑郁等症。

**我们大声对久坐说“你走开”**  
既然久坐有那么危害，那么，该怎么摆脱久坐的困扰呢？“我经常在电脑前写东西，所以我会把电脑抬高，让自己站起来工作。这样就可以减少每天坐

着的时间。”从事文员工作的袁楠说。

“使用手机，可以‘边走边谈’。我时常会把打电话的时间用起来，站起来走动，这样不至于长时间坐在椅子上。”从事新闻工作的李政说。

“平时课业比较紧张，除了要利用课间10分钟外，老师也同意在不影响其他同学的情况下，站起来听课。这样可以缓解长时间坐着带来的伤害。”初中三年级学生杨晨说。

范红玲表示，久坐人群可以经常伸展腿部并改变腿的姿势。人们工作三四十分钟后，要站起来，离开工作位走动一下，放松一下；不要将箱子或其他物品放置在桌下，这样会限制腿部的活动空间；可以选择几个简单的动作，在办公室里面锻炼，如做颈椎保健操，有助于改善颈部血液循环、活动颈部关节，有利于保护自己的颈椎。

总而言之，要避免早死，还是需要多起来活动！如果你此时此刻正站着阅读本文，就表扬自己一下吧；如果你现在还坐着，请问，你还不害怕吗？快站起来走走！



# 双胎分娩大出血 多科室联合救治

侯林峰 赵丽

## 新闻故事

“十月怀胎，一朝分娩”，这是一个女人成为母亲最幸福的时刻，但这幸福时刻来临的时候，也伴随着一些危险因素。11月11日，一名因双胎分娩、产后大出血的年轻产妇，在武陟县第二人民医院妇产科、神经内科、介入科3个科室医务人员的全力救治下，幸运地闯过了“鬼门关”，并且还成功地保住了子宫。

11月11日凌晨2时，即将生产的双胎产妇王女士与家人一起来到武陟县第二人民医院妇产科，满怀欣喜地迎接新生命的降生。王女士因为胎膜早破、轻度贫血，且为双胎，须剖宫产分娩。

接诊医生卢光艳对王女士进行了全面检查后发现，王女士腹部极度膨胀，根据过去的经验：双胎妊娠特别容易导致产妇产后出血！对此，卢光艳预先配血800毫升。

医生经过充分的术前准备后，王女士被送进了手术室。很快，在医生的帮助下，王女士通过手术娩出了体重均为3200克的一个男婴及一个女婴。胎儿娩出后，王女士出现子宫收缩乏力子宫出血，卢光艳将事先配好的血为产妇输上，立即给予子宫剂、子宫按摩并背带缝合后，产妇产后出血量明显减少，仍淋漓出血，共计3000毫升，急行中心静脉穿刺、配血、快速补液，并立即通知科主任、医务科、业务院长和介入科急行子宫动脉栓塞术。患者生命危在旦夕，一场与死神争夺时间的抢救及时展开。业务院长顾峰、妇产科主任李小平、产一科主任黄秋分、神经内科李元等医务人员均在第一时间赶到现场。开放两路静脉，吸氧，心电监护……各类抢救措施有条不紊地展开。

经过两小时的奋战，妇产科、神经内科和介入科医务人员终于击退了死神。产妇转入病房继续进行治疗……

目前患者恢复情况良好。

## 纵横谈

# 爱心、耐心是把软尺子

文晓欢

武汉市急救中心“生命接线员”刘清，26分钟不挂线，电话指导求救者为患病的丈夫实施胸外心脏按压，进行急救，并在患者恢复生命体征后，一直在线陪伴，不间断指导。这段对话录音一经披露，感动了全国网友。11月24日，中央电视台综合频道《晚间新闻》栏目以《电波中的生死营救》为题，用9分15秒报道了这一事迹。

同样感人的场景在11月中旬也出现过。一段时长2分7秒的视频中，一位老人反复询问对方是不是蒋益君，某社区卫生服务所全科医生蒋益君不厌其烦地回答，相同的问题老人竟然问了17次，这段对话感动了不少网友。

坦诚地讲，刘清和蒋益君都是普通医生，做的也都是本职工作。但是，为何他们的行为不仅让服务对象满意，还感动了诸多围观群众呢？答案很简单：他们的爱心、耐心，都蕴含着对生命

的尊重和人性化的温度，因此直抵人心，唤起大众情感的共鸣。

爱心、耐心是在人与人沟通中传递的。医患沟通，主导权在医方(尽管刘清并不是医生，但她的医学知识正是求救者急需的)，医方能够决定沟通的内容、情绪、态度和沟通质量等。因此，医患沟通对医方提出的要求，就是医方要善于沟通、重视沟通，把沟通看作构建和谐医患关系的有效手段。

结合这两个热点事件，需要指出的是，爱心和耐心只有并驾齐驱，才具备直抵人心的力量。爱心是前提，耐心是保证爱心到达对方的必要坚持。没有耐心，爱心送不到，那爱心也就是空的。生活中许多人不缺乏爱心，但缺乏将爱心送到对方的耐心。这是必须注意的。

爱心、耐心是一把软尺子，执行起来很难，必须有“慎独”精神的注入。让我们期待，爱心、耐心成为各行各业工作者的日常行为。

# 艾防宣传面对面



12月1日为“世界艾滋病日”，河南各地医务人员走上街头，宣传艾滋病防治知识。下面是其中的几个场景。

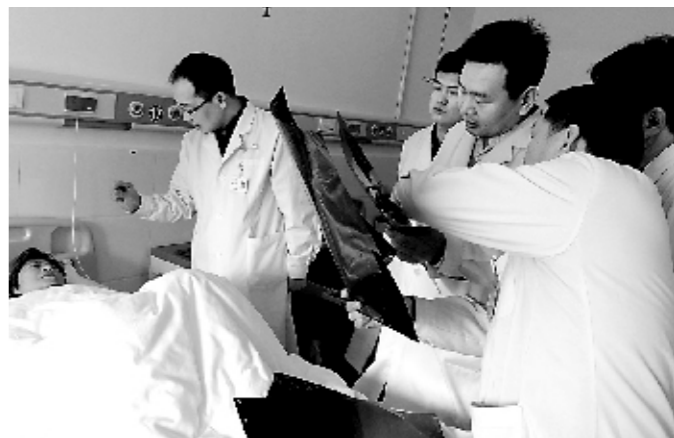
图①漯河医学高等专科学校第二附属医院医务人员在漯河火车站广场宣传艾滋病防治知识。在现场，医务人员通过摆放展板、发放宣传资料、现场咨询等形式，向市民及旅客介绍艾滋病防治知识。  
王明杰 卢 闯/摄

图②信阳市卫生计生委、信阳市疾病预防控制中心、信阳市平桥区人民政府、平桥区卫生计生委在平桥世纪广场开展艾滋病防治知识宣传活动。  
王明杰 黄德伍 申/摄

图③安阳市第二人民医院组织50位志愿者在安阳市东区博物馆、图书馆南广场上宣传艾滋病防治知识。  
陈奇志 张治平/摄



# 骨伤义诊、救助 公益活动走进兰考



河南省中西医结合学会骨伤科专业委员会专家在兰考县中医院进行业务指导  
杨 须/摄

本报(记者杨须)寒冬时节送温暖，骨伤病救治慈善总会。12月4日上午，由河南省慈善总会发起，河南省中西医结合学会骨伤科专业委员会专家组成的“骨伤义诊、救助公益活动”活动志愿服务团队走进兰考县中医院，开展义诊、救助活动。

骨伤病是常见病、多发病，严重影响患者的生活质量，往往因病致贫、因病返贫。特别是股骨头坏死，因早期不易被发现，后期难以治愈，致残率高。

据参与此次义诊、救助活动的河南省中西医结合学会骨伤科专业委员会委员、河南省中医院关节科人工关节翻修组组长李帅奎介绍，由于大多数患者对股骨头坏死缺乏正确的认识，错过了最佳治疗时机，又因治疗周期长、费用高，导致许多患者“望病却步”。

“其实，如果早期发现并及时治疗，用保守疗法让患者恢复健康的概率是很高的。这次救助活动将为饱受股骨头坏死疾病困扰的患者和家庭带去希望。”河南省洛阳正骨医院郑州院区膝部损伤科副主任医师张晓强称。

## ☆ 信息集锦 ☆

12月1日，济源市卫生计生委、市计划生育协会、市公安局、市教育局等部门联合组织医务人员、民警、学生志愿者，在济源市职教园区开展以“携手抗艾，重在预防”为主题的集中宣传活动，对青年学生讲解艾滋病防治知识，引导学生树立正确的人生观、价值观，养成健康文明的生活方式，提高自

我防范能力。  
(高新科)  
12月1日，南召县卫生计生委、县疾病预防控制中心联合县中医院、县第二人民医院、县中医院、县妇幼保健院等单位开展艾滋病防治知识宣传活动，旨在号召全社会积极参与艾滋病防治工作，共同承担防治责任和义务，群策群力，遏制艾滋病流行和

蔓延。  
(方圆 高银)  
12月1日，舞阳县卫生计生委积极开展艾滋病防治知识集中宣传活动。此次活动共设置咨询台15个，摆放展板20块，发放宣传资料2000多份。这些资料图文并茂，通俗易懂，受到广大群众的欢迎。  
(王明杰 贾丽君)

12月1日，方城县人民医院组织医务人员参加艾滋病防治知识集中宣传活动，解答群众提出的问题，广泛宣传艾滋病的危害及有关政策法规，弘扬社会主义核心价值观，倡导健康文明的生活方式，营造良好的社会氛围，以实际行动遏制艾滋病流行和蔓延，促进全民健康。  
(方圆 戚琳琳)