

# 长期缺乏运动的危害 你知道吗

记者 刘威

你还在办公桌前一坐就是一整天吗？遇到假期，你是从早到晚窝在床上追剧吗？如今，久坐久卧缺乏运动已经是不少人的生活状态。很多人都知道，健康生活要远离烟酒。但很多人不知道的是，“懒得运动”的危害不亚于喝酒、吸烟。俗话说，生命在于运动。那么，长期缺乏运动，可能会对我们的身体带来哪些不利影响？一起来了解一下吧！

## 久坐不动，颈椎腰椎会抗议

久坐不动首先影响的是我们的肌肉骨骼系统。长时间保持坐姿，腰部和颈部的肌肉持续处于紧张状态，得不到放松，容易引发腰肌劳损、颈椎病等疾病。“腰部肌肉如果长期缺乏运动，力量逐渐减弱，无法为腰椎提供良好的支撑，腰椎间盘突出所承受的压力增大，久而久之，腰椎间盘突出风险就会增加。长时间的久坐低头也会使得颈椎承受的压力成倍增加。”宁夏医科大学总医院心脑血管病医院康复科主任医师张跃全提醒。

## 懒得运动，易引发肥胖

长期不运动后，有的人发现，脂肪就像被按下了“膨胀按钮”，原本紧致的身体线条慢慢“圆润化”。对此，宁夏医科大学总医院老年医学门诊主任医师雷晨解释，运动是人体消耗热量的重要途径（如快走30分钟可消耗约150大卡热量）。长期不动时，基础代谢率下降，多余热量更易以脂肪形式囤积（尤其是腹部、臀部等部位）。而更扎心的是，“腹型肥胖”可能比全身肥胖更危险，“腹型肥胖”人群患脂肪肝、高血压、糖尿病等疾病的风险明显增加。

## 长期不运动，心肺功能会变差

有的人年纪轻轻，爬几层楼梯，或者干点家务活，就感觉气喘吁吁、力不从心。这是怎么了？这背后的“黑手”可能是缺乏运动。长期不运动，即便你还年轻，身体也可能不如一些长期坚持运动的老年人“矫健”。

锻炼的时候，你的身体会增加对氧气的摄取量。如果长期不运动，身体机能就会逐渐下降，心肺功能也会慢慢变差，爬楼、做家务等简单的动作都可能让你气喘吁吁。

## 久坐不运动，会毁了膝盖

很多人都知道，运动过度会让膝关节“吃不消”，其实，久坐不运动也是最常见的毁膝习惯。“长期久坐的人，腿部肌肉得不到锻炼，会造成肌肉僵硬、无力，不仅起不到保护膝关节的作用，还会导致膝关节稳定性变差。”张跃全解释。

## 缺乏运动，易致肌肉不足

骨骼肌也遵循“用进废退”法则，你不去刺激它，它就不会生长。长时间不运动、久坐久卧，会出现肌肉流失、萎缩、功能退化，这也是一些年轻人肌肉不足的主要原因。

虽然年轻时肌肉不足的坏处没那么明显，但如果尽早储存足够的肌肉，老了后情况会更严重。积极锻炼尤其是进行力量运动，才是长肌肉的好方法。

## 长期不锻炼，影响消化

久坐、久卧，不爱运动的人，消化系统的功能会渐渐地减弱，出现胃肠运动力不足，常会引起便秘问题。长期的不运动，胃肠蠕动减慢，影响消化，也易造成消化不良、食欲不振、腹胀等一系列消化问题。

## 免疫力下降，更易生病

人们常说，免疫力是世上最好的医生。有研究表明，运动能通过提升体温来刺激血液循环、改善心肺功能，而且在一定程度上有利于免疫细胞对病菌的吞噬。因此，缺乏运动不但会降低心肺功能及血液循环速度，也会削弱你的免疫力。

## 从现在开始，动起来

为了更好地改善健康，我们要养成定时起身运动的习惯。建议工作学习45~60分钟，就起来伸个懒腰压压腿，花1~2分钟进行简单的拉伸，可以有效缓解肌肉酸痛等不适。

日常运动必不可少，建议每周进行150分钟以上的中等强度运动，如快走、慢跑、骑车、游泳等，可以帮助我们控制体重、提高免疫力、增强心肺功能、减轻压力。



制图：黄芳

