

康健园



扫码关注新民
康健园官方微信

每天健身一小时,为何仍是“久坐致病族”? 拒绝“伪自律” 练就强体魄

“伪自律”的真相

白天全身心投入工作,晚上准时现身健身房完成高强度间歇训练,结束后,一张汗水淋漓的自拍发到朋友圈,配上“自律给我自由”的励志文字,这似乎成了当下职场健康的标配人设。但是,在体检中却发现甘油三酯、尿酸或腰围指标居高不下,或者仍然饱受腰椎间盘突出或膝盖疼痛的折磨,这种现象在医学上被称作“活跃的久坐族”。

听上去有些矛盾,明明已经运动了,怎么还像“沙发土豆”一样?关键在于身体的一个重要指标——脂蛋白脂肪酶,它就像血管里的清洁工,负责捕捉血液中的脂肪并转化为肌肉燃料。但这个酶对重力非常敏感,一旦坐下,双腿肌肉进入“电静默”状态,它的活性就会急剧下降。最新研究显示,连续静坐四小时,这种酶的活性可能暴跌90%左右。这时,身体的代谢开关仿佛被关闭,胰岛素敏感性降低,血糖和血脂开始在血管中堆积。更棘手的是,这种代谢停滞有很强的惯性。即便晚上健身能燃烧热量、增强心肺功能,也难以在短时间内彻底逆转白天长时段的抑制状态。因此,久坐和运动不是同一张考卷上的加减分,而是两门



春节后复工,生活节奏迅速切换回熟悉的轨道。然而,一个不容忽视的现实摆在人们面前:如果白天久坐超过八小时,晚上突击式的健身很可能无法完全抵消积累的健康隐患,当然,完全不运动的风险会更大。这种“活跃的久坐族”现象与脂蛋白脂肪酶的活性紧密相关。

独立的科目。即使在“运动课”上满分,“久坐课”不及格,整体健康评估仍会亮起红灯。因为核心肌群的神经控制力早在白天的办公桌案头就被渐渐削弱了。

“运动零食”能治愈

面对久坐挑战,我们的自救之道不是晚上练得更猛烈,而是白天让身体动得更频繁琐碎。在国际运动医学领域,现在流行“运动零

食”的理念,就像饥饿时吃点小零食一样,将运动分散开来,随时喂养身体的需要。具体来说,每坐一小时,就要激活一两分钟。这不需要夸张动作,比如趴地做俯卧撑会惊扰同事,只需站起来接杯水,走到窗边眺望外面的车流,或去楼梯间上下两层楼。只要双腿用力、肌肉收缩,那个“清洁工”——脂蛋白脂肪酶就会重新苏醒,代谢系统随之复苏。

“坐不住”的职场人

还有几个实用小技巧来保持活力。首先,将打印机安置在稍远的位置,而不是触手可及,这样每次需要打印文件时,自然会起身走动,借此打破静坐的连续性。其次,尝试一种隐形练习:在椅子上坐着时,有意识地收缩臀部肌肉,保持十秒钟然后放松,这能有效对抗常见的死臀综合征,唤醒“沉睡”的臀大肌,避免久坐导致的肌肉萎缩和姿势问题。再次,养成站立接听电话的习惯,只要手机铃响起,就条件反射般站起来边走边聊,这不仅激活下肢,还能让大脑在对话中更清醒。

核心在于将健康融入日常工作的间隙中,而不是依赖晚上的集中爆发。春节后复工,正是调整生活方式的好时机,不要让那把价格不菲的人体工学椅变成温柔的健康陷阱。真正的自律是对身体负责的二十四小时精细管理。从现在开始,试着成为一个“坐不住”的办公族,因为生命的活力本就源于适度的“折腾”。通过这些小改变,体检指标将逐步改善,工作效率也会随之提升,整个身心在职场中更游刃有余。

祝武利 忻慰(上海长征医院关节外科) 图 IC

医护到家

有位朋友说,孩子近视发展很快,明明很少玩手机,只戴儿童电话手表方便联系,为什么度数还是控制不住?其实,手机并非唯一原因,凡是长时间近距离用眼,如书写作业、用平板或儿童电话手表,都可能促使近视早发、高发和加深。

儿童眼睛发育快,容易受环境影响。正常情况下,孩子多为轻度远视,随着发育逐渐趋于正视。轻度远视和正视者在近距离用眼时,焦点会落在视网膜后方,为了看清楚,眼球必须进行调节,使焦点落在视网膜上,为了适应长时间的近距离用眼,眼轴便向后延伸来迎合焦点,眼轴一旦变长,超过正常年龄的平均数,就会成为近视。所以绝大多数近视都是轴性近视,即眼轴变长了。眼轴一旦变长便难以回退,这也是近视可防可控却难以逆转的原因。

如今,不少学校禁止学生携带手机入校。相对于平板和手机,儿童电话手表的字幕更加细小,眼睛的调节力度更大,长时间盯着看更容易造成视疲劳,对近视的发生发展只会推波助澜。想守护孩子清晰的视力,关键在于减少持续近距离用眼,重视每天的用眼卫生。

王一心(上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院眼科主任医师)

儿童电话手表也伤眼

拨开抑郁迷雾,重获希望暖光

——解读《中国抑郁障碍防治指南(2025版)》

心理沙龙

2025年9月,《中国抑郁障碍防治指南(2025版)》(以下简称“新版指南”)正式发布,这是近10年来该指南的首度更新。半年来,新版指南为临床一线带来了哪些改变?如何让患者真正获益?

近日,上海市精神卫生中心临床六科主任、主任医师洪武深度解析新版指南在药物选择、评估体系、治疗策略以及特殊人群管理等方面的核心演变,为患者带来了更多希望和更优预后。

■ 一线抗抑郁药扩容至17种

新版指南首次将17种抗抑郁药物列为一线推荐,这些药物拥有A级证据支持,基于大规模随机双盲对照研究,疗效和安全性得到充分验证。其中引人注目的是我国自主研发并拥有知识产权的抗抑郁药盐酸托鲁地文拉法辛,作为三重再摄取抑制剂(SNDRI),它同时调控5-羟色胺、去甲肾上腺素、多巴胺三种关键神经递质。相比传统药物,SNDRI不仅有效改善心境低落症状,还特别针对快感缺失、疲乏、动力不足和认知功能损害等核心症状,疗效更为全面稳定。这种三通道的优势在于覆盖更广的症状维度,同时药物相互作用少,不经过肝脏主要细胞色

素酶代谢,适合共病用药或难治性患者。新型药物还减少了性功能障碍、体重增加等困扰。

■ 推进多维度动态评估体系

除了药物创新外,新版指南强化了基于多维度评估的动态监测体系,不仅继续聚焦于情绪低落和自杀风险,还同样重视焦虑、认知损害、动力缺失、快感缺乏等。这些症状往往是影响社会功能康复、生活质量和自我幸福感的关键,却容易被忽视。

通过标准化化工具全面评估,医生能更精准地识别残留问题,推动从“症状缓解”向“功能恢复”的目标转变。这对基层医院很重要,有助于规范诊疗,提升整体诊疗水平。

■ 非药物治疗手段更为多元

新版指南还提及更多元的非药物治疗手段,包括心理治疗、物理治疗等。治疗理念从以药物为中心向综合、个体化转变,尤其适合不愿或不宜即用药的群体。数字化诊疗也首次被写入指南,包括数字化评估系统和远程心理治疗,虽然证据等级尚待积累,但预示未来有望通过技术手段扩大服务覆盖面,提高依从性和可及性。

■ 细化对特殊人群的关怀

特殊人群管理是新版指南的另一大亮点。儿童青少年、孕产妇和老年人等群体的抑郁治疗方案得到细化。过去,孕产妇抑郁常导致终止妊娠或影响母婴健康,如今,新

版指南提供安全治疗方案,帮助患者生下健康宝宝并贯穿哺乳期;老年人群的抑郁治疗更注重共病和功能维持。这些调整体现了人文关怀,人生特殊阶段不再为抑郁所困。

■ 抑郁需专业界定以防过度诊断

抑郁并非简单的“不开心”或“心态调整就好”。冬季情绪低落常见,但真正的抑郁症需要临床医生对核心症状、持续时间、严重程度的专业界定。许多自称的“抑郁”其实是情绪波动,过度自我诊断或夸大问题。新版指南强调早识别、早干预,但也要避免过度诊断和治疗。全病程管理分为急性期(快速控症状、防风险)、巩固期和维持期(防复发、促功能),推荐治疗时长通常在一年以上,在此期间需平衡疗效和风险之间的利弊。新版指南针对首发、复发等不同治疗场景以及高危因素给出了明确的建议。

■ 防治关口前移与全生命周期管理

抑郁障碍需要全生命周期管理。防治关口前移已成为共识,通过健康促进、早筛、职工援助计划(EAP)等,在学校、企业、社区开展心理健康教育和干预,预防亚健康向疾病演变。洪武主任介绍,上海市精神卫生中心正牵头制定相关标准,走出院门提供更多服务。对于疾病人群,则强调规范化、多维度治疗和持续随访,为患者提供“疾病管家”般的全程陪伴,调动家庭和社会支持,真正实现康复。 乔闯

育儿宝典

一位初中生长描述,儿子频繁搜索身体变化视频,还拿着手机问内容是否正确。这位妈妈一时慌乱,只让孩子少看、专心学习。这一案例来自刚刚结束的亲青服务进校园项目,项目为青少年和家长提供科学易懂的成长健康支持。项目进行期间,不少家长反映,孩子从网络获取两性知识后带着疑惑求证,父母却常常语塞。当孩子主动迎接青春期,家长该如何走出误区,从容跟上他们的步伐呢?

■ 关键词:“日常化”“碎片化”

青春期教育是一个持续数年的过程,孩子的认知是层层递进的。建议将教育“日常化”“碎片化”,比如一起看影视剧时讨论角色关系;看到相关新闻时随口聊聊看法;将书籍(如权威的青春期科普读物)作为中介,亲子共读或放在孩子触手可及的地方。关键在于,让孩子感觉到这个话题在家里是“可以谈的”,家长是“可以问的”对象。

■ 关键词:拓展教育维度

家长总想着应侧重于告诉孩子“身体哪些部位不能碰”和“早孕的危害”,认为讲清危险就完成了任务。这是重要的,但远远不够。建议拓展教育的维度。除了生理外,必须包含:1. 情感教育,比如怎样理解喜欢、好感与爱? 2. 价值观与尊重教育,比如健康的关系是什么?(平等、尊重、沟

父母如何接住来自青春期的提问?

通)3. 如何尊重他人,也保护自己的边界? 4. 沟通与决策能力,在复杂情境下如何做出对自己和他人负责的决定? 把重点从“禁止”转移到“赋能”上。

■ 关键词:“超前半步”策略

家长常认为孩子不问就是不懂、不需要。等他们表现出明显迹象或主动提问时,往往已错过了最佳铺垫期。建议采用“超前半步”的主动策略。不必等待提问,而是根据孩子所处的发育阶段,主动提供适龄信息。例如,在女孩月经初潮、男孩遗精可能发生之前,就轻松自然地告诉他们:“这是每个人成长中都会遇到的、非常正常的事,到时候我们可以一起准备。”这能让孩子感受到安全与支持,而非突如其来的恐慌。

■ 关键词:引导型家长

父母的核心优势在于互动的态度和建立信任关系。一个开放、支持的家庭氛围,比任何完美无缺的教科书都重要。建议父母做“引导者”而非“百科全书”。家庭性教育不是孤军作战,而要充分利用社会支持系统:学校的生理卫生课程和心理(卫生)老师、社区青春健康俱乐部和青春健康主持人、专业的线上咨询平台、医院的青少年保健门诊……它们共同构成了一张“安全网”。

学会与孩子坦诚共度青春期,相信那些曾让我们难以启齿的话题,终将铺垫成亲子关系的信任基石。

唐琼(上海市计划生育协会专职副会长)