

## 澳大利亚研究发现：长期久坐增患心血管疾病危险



喜欢在电视机前消磨闲暇时间的“沙发土豆”们要注意了，澳大利亚最新一项研究成果表明，长期久坐不动会增加罹患心血管疾病的危险，使死亡率升高。

这一研究报告1月11日刊载于美国心脏病协会期刊《循环》（*Circulation*）网络版。

### 跟踪研究

为研究国内糖尿病、心脑血管疾病和肾病的发病情况，澳大利亚研究人员对全国8800名25岁以上的居民进行调查，其中包括3846名男性和4954名女性，这些人均没有心脑血管疾病病史。

调查主要针对研究对象的生活习惯，如在过去一周里看电视的时间等。研究人员同时也采集了这些人的血样，以获得相应的胆固醇和血糖数据。

研究结果显示，人们每看一小时电视，因心脑血管疾病死亡的危险性就会增加18%，因其他原因死亡的危险性也会增加11%。即使把年龄、性别、腰围、运动习惯等因素都考虑在内，结果仍然相同。

报告还说，排除吸烟、高胆固醇、高血压、不良饮食等因素，每天看电视超过4小时的人与少于2小时的人相比，因心脑血管疾病死亡的危险性增加80%，因其他原因死亡的危险性增加46%。

### 社会趋势

看电视在不少国家成为人们消磨闲暇时间的最主要方式。澳大利亚和英国人平均每天看3小时电视，美国人则看约5小时。研究人员说，看电视“剥夺”了人们的活动时间，而适量活动有益心血管健康。之前也有研究表明，喜欢长时间看电视的人消耗的卡路里数量更少。

“趣味科学”网站援引研究报告作者之一、澳大利亚Baker IDI心脏与糖尿病研究所研究员戴维·邓斯坦的话报道：“随着社会、经济、科技的发展，需要人们用体力去做的事越来越少。对不少人来说，他们的日常生活已经简化到从一把椅子挪到另一把椅子上——人们在车座、办公椅和电视机前的沙发之间来回转换。”

“结果是，人们的能量消耗减少的同时，寿命也在缩短。”

### 相关新闻

### 相关论文

- 1 阿司匹林有助高血压患者降低心脑血管事件风险
- 2 973计划成立“心脑血管研究项目网络”
- 3 西安诞生转人类基因家兔 有利研究心脑血管疾病
- 4 德研究称男性久坐电热椅影响生育
- 5 研究显示严重打鼾者易患心脑血管疾病
- 6 《内科学文献》：久坐使人“老”上10年
- 7 久坐被世卫组织列为十大致死致疾“杀手”之一
- 8 《美国工业医学杂志》：电脑前久坐易患肌肉骨骼疼痛

### 图片新闻



[>>更多](#)

### 一周新闻排行

### 一周新闻评论排行

- 1 2010中国大学排行榜揭晓
- 2 《自然》评论：中国科研，发表还是灭亡
- 3 在京部属高校博士生“涨薪” 北大博士每月千元
- 4 吻别女友吓坏机场 中国博士生在美被逮捕
- 5 朱清时：南方科大要一步到位办成亚洲一流大学
- 6 北大教授俞孔坚受聘哈佛大学
- 7 中国毕业生向耶鲁大学捐款888万8888美元
- 8 香港中大校长刘遵义迎娶张国荣外甥女麦嘉轩
- 9 《自然》预测2010年科学研究热点
- 10 《纽约时报》刊文关注华人科学家“海归”现象

[更多>>](#)

### 编辑部推荐博文

- 其实，我们是“被”二流的
- 给自己的心灵设定“心理闹钟”
- 化学工程与碳纳米管：我们的坚守
- “读博”不该是“赌博”
- 师生间的职业规划问答
- 负重登山的化工应用基础研究

[更多>>](#)

### 论坛推荐

- 寄语2010，本站新增许愿墙
- 2009岁末大盘点（有奖）
- 用代理查文献入门提高完全版（转载）
- 中科大 孟广耀教授 CVD课件

## 应对措施

这份报告还指出，体重过轻的人和标准体重的人也不要过于乐观，长期久坐同样会对他们的血糖和血脂造成不良影响。

研究人员说，如果人们能少看电视，多活动身体，哪怕是做些比较缓和的运动，都能有效降低罹患心脑血管疾病的潜在危险。

他们建议，为了身体健康，除进行有规律的体育运动外，每坐一段时间还要站起来走动，活动身体，要时刻提醒自己“多运动，常运动”。

## 更多阅读

[“趣味科学”网站相关报道（英文）](#)

[《循环》发表论文摘要（英文）](#)

特别声明：本文转载仅仅是出于传播信息的需要，并不意味着代表本网站观点或证实其内容的真实性；如其他媒体、网站或个人从本网站转载使用，须保留本网站注明的“来源”，并自负版权等法律责任；作者如果不希望被转载或者联系转载稿费事宜，请与我们联系。

- [自然基金撰写-归纳](#)
  - [中科院内部的Scifinder使用手册简体中文版](#)
- [更多>>](#)

[打印](#) [发E-mail给:](#)  [GO](#)

以下评论只代表网友个人观点，不代表科学网观点。

2010-1-13 19:36:58 gaojianguo IP:

此研究是伪科学!

[\[回复\]](#)

[查看所有评论](#)

读后感言:

验证码: