



# 要活就要動

## 每天15分鐘 動出健康與活力



**屁股喜歡黏在座位上嗎？現在開始，每天讓自己從座位起身動一動，才能動出健康與活力，儲備更多的精力。**

習慣久坐的人注意了！國外幾篇大型研究發現，久坐是造成肥胖、壽命縮短的重要因子，而世界衛生組織也提出警告，到了2020年，有70%的疾病與「坐太久」有關。

### 站著辦公治百病

久坐壞處多，近期美國不少辦公室興起「站著辦公」的風潮，尤其在矽谷等高科技公司，許多人把辦公桌加高，以站姿或坐在高腳椅上辦公，一些原本下午三點就經常昏昏欲睡的員工，站著辦公之後，「全天朝氣十足」。醫學研究還發現，站著工作不但可以提高專注力、增加工作效率，也能促進新陳代謝、預防心臟病發作、燃燒多餘熱量、降低血糖等作業，可說是「一站治百病」。

除了站個辦公之外，也有不少企業的辦公室直接增添結合跑步機和電腦的「健走工作站」，讓員工可以一邊健身，一邊打電腦，有些公司還貼心地提供員工平衡球椅，坐在上面可以直接運用腹部肌肉，以免失去平衡掉下來。



## 4 招自救不久坐

企業貼心幫員工設想，如果沒有企業的幫忙，一般上班族也可透過以下幾個方法，找回健康。

**1** 站起來做運動：每隔一小時，站起來做五分鐘的屈膝運動。首先是雙手插腰，腳根緊貼地面，身體像下蹲使膝蓋彎曲，上身打直前傾，然後雙腿伸直，反覆十次。

**2** 抬頭挺胸腰打直：不正確的姿勢容易使身材變形，正確的坐姿應是抬頭挺胸，腰桿打直正坐，兩膝合攏，膝蓋正對前方，腳後跟、腳尖併攏，雙腿直立或稍微傾斜，以矯正坐姿。

**3** 搭電梯改走樓梯：搭電腦不如改走樓梯，提早十分鐘上班，爬樓梯進公司打卡，或是直接運用樓梯間做階梯運動。雙腳併攏站立，腳掌前二分之一站在樓梯邊緣，腳跟後二分之一懸空，停留三至五秒後放下，重複十次。

**4** 多走動也是一種運動：午餐時間別只是坐在位子上用餐，可多走出辦公室到餐館或小吃店，讓身體有機會運動；坐在位子上補妝、照鏡子，不如起身走到化妝室好好化妝、左右轉身照全身鏡；經常上廁所也能讓自己多活動，增加走動的機會。

屁股像千斤鎚難以動彈嗎？不運動常起因於不想動，趕快拋開懶散的念頭，起身舒活筋骨，活出健康吧。