你运动的强度和时间，取决于你每天久坐的时间

有研究显示，一个人的运动强度和时间应该取决于每天坐着的时间。

科学家称虽然每天运动 30 分钟的建议已有几十年历史，但这并不是对每个人都有益。一项研究表明，如果每坐 1 小时就运动 3 分钟，则可以延长寿命。

由格拉斯哥喀里多尼亚大学(Glasgow Caledonian University)主持的研究发现，久坐可能会“抵消”运动带来的益处。该学校的首席科学家表示，对于如何运动，其实是没有“放之四海而皆准”的方法。这项为期四年的研究发表在了《英国运动医学杂志》上，分析了之前六项研究的数据，研究了英国、美国和瑞典的 13 万多名成年人。

这项研究观察了不同的运动对死亡率的影响，如跑步、快走、做家务或静坐。研究人员发现，当前每天运动 30 分钟的建议，可以令那些静坐时间少于 7 小时的人早逝的几率降低 80%。然而，对于每天静坐超过 11-12 小时的人来说，它并没有降低死亡风险。该研究得出的结论是，要使早死几率降低 30%，最好的运动组合是每静坐 1 小时，就进行 3 分钟中等强度或高强度的运动，或 12 分钟低强度运动。

格拉斯哥大学的健康行为动力学教授 Sebastien Chastin 说，新的 “公式” 将帮助人们过上 “更长寿、更健康的生活”。他说：“剩下的时间应该尽可能多地四处活动，晚上再睡个好觉。” 这种新的”鸡尾酒“疗法，或者简单的配方，真的能够增强你的健康。虽然我们经常建议每天运动 30 分钟或每周 150 分钟，但是如果坐得太久，仍然

有可能抵消掉这些运动所带来的益处。这是世界上规模最大的一项研究，研究如何将运动与延年益寿和保护身体结合起来。这是非常可靠的数据。

轻度活动

研究人员还发现，多种运动组合可以使早死几率降低 30%。研究报告的撰写者之一、哥伦比亚大学的 Keith Diaz 补充说，用包括高强度运动和低强度活动在内的多种运动来代替久坐可能更为重要。他说：“几十年来，我们一直告诉人们保持健康的方法是每周五天，每天至少锻炼 30 分钟。但即使你是少数能坚持这条建议的成年人之一，30 分钟也只占你一天时间的 2%。我们更应该做的是四处走动，不要整天坐着。我们的研究表明，体力活动是没有标准的方法，人们可以选择最喜欢的活动组合。”

原文文献：

Chastin S, McGregor D, Palarea-Albaladejo J, Diaz KM, Hagströmer M, Hallal PC, van Hees VT, Hooker S, Howard VJ, Lee IM, von Rosen P, Sabia S, Shiroma EJ, Yerramalla MS, Dall P. Joint association between accelerometry-measured daily combination of time spent in physical activity, sedentary behaviour and sleep and all-cause mortality: a pooled analysis of six prospective cohorts using compositional analysis [J]. Br J Sports Med. 2021 May 18 : bjsports-2020-102345.

转自《运动科学论坛》