

健康新知

# 上班族久坐易造成“办公臀”

## 专家称加强运动很重要

近日,一条关于“办公臀伤不起”的微博迅速流传。该微博称,因为久坐电脑前,很多上班族特别是女性臀部越来越肥,腿越来越粗。慢慢地,她们的肚子上多了一圈赘肉,屁股也长大了一号,大腿也跟肿了似的,这种体形被称为“办公臀”。

你有“办公臀”吗?应该如何缓解和预防“办公臀”?专家表示,上班族工作时,可挤出时间进行一些简单的锻炼;下班后或周末,可进行一些有氧代谢运动,运动时间可参照医学上推荐的“1357锻炼原则”。

### 热议

#### 脂肪堆积导致“办公臀”

一项运动生理学研究发现,不爱运动的人臀部肌肉会发生萎缩,张力减弱,出现松弛现象,从而引起后背下方、膝盖和脚踝疼痛,甚至使活动能力受限。以色列特拉维夫大学的研究者还发现,习惯久坐的人臀部肌肉组织中形成了厚厚的脂肪层,而且它比正常的脂肪细胞堆积脂肪的速度快2倍。

现在,上班族们很多都是以车代步,尤其是办公室人员长期需在桌前或电脑前处理各种文件,上班时间很少走动,回到家里又忙着做家务、辅导孩子学习,或沉迷于电视剧、网络中,很少进行锻炼,导致身体摄入的热量大于身体所需,久而久之,容易形成身体内的脂肪堆积。专家介绍,这些脂肪堆积一般最先出现于人的臀部和腰际,尤其是臀部与大腿的交界处。其次出现在人的腹部,以肚脐四周及下腹部为中心。另外,人的大腿四周,特别是内、外侧,也容易囤积脂肪。这种体形一般被称为“办公臀”。

专家指出,久坐缺乏锻炼的人,其脂肪的堆积速度往往比经常运动的人快很多,“办公臀”不仅影响人体美观,日后还容易导致肥胖症、糖尿病、心脑血管疾病,甚至导致腰椎、膝关节病变等问题。

### 自测

#### 你有没有“办公臀”?

市民江女士原来在单位跑业务,一天到晚都很少落座。去年调至办公



室当文员后,她几乎一整天都端坐在电脑桌前处理各种文件,只有在倒水和午餐时间,她才会站起来走动一下。一年下来,她感觉自己的身体有了明显变化:“现在我不仅体重增了十余斤,肚子上也有了‘游泳圈’,屁股也比以前大了一号,大腿也粗了很多,去年的裤子很多穿不下了,我觉得我就是典型的‘办公臀’。”和江女士一样,不少上班族特别是女性也有同样的感觉。

如何判断自己是不是“办公臀”的高发人群?专家提醒,市民可进行以下简单测试:俯卧在床上,一条腿膝盖弯曲呈直角,脚掌朝向天花板,同时用力收缩臀肌,缓慢地将这条腿抬离床面约12厘米,保持静止不动。如果你能保持30秒钟,只感到臀部肌肉紧张,说明你的臀部肌肉功能正常;如果总是摇动,或是感到腿和下背部处于紧绷状态,这就说明你的臀部肌肉功能存在问题,很容易患上“办公臀”。

### 缓解

#### 加强运动很重要

如何来缓解和预防“办公臀”?专家建议,办公室人员,日常生活应保持清淡饮食,多吃蔬菜水果,不吃或少吃奶茶、糕点、糖果等高糖、高脂肪食物,同时要挤出时间运动。不妨在手机上设置一个每

日运动提醒:每天上午、下午放下手头的工作,做工间操10分钟;午饭后在办公室做一套瑜伽操,或者在单位附近散步15~30分钟;上下楼时,不坐电梯,改走楼梯,每次迈两层台阶,10次为一组,做4组。

专家提醒,上班族也可在工作之余做做简单的办公操,即抬头挺胸站直,双手平举与肩成一条线,重心落到一只脚上,另一只抬起成90度后放下,两腿交替进行,每次做60~100下。市民下班后或周末,还可进行一些有氧代谢运动,如慢跑、骑自行车等;运动时间可参照医学上推荐的“1357锻炼原则”,即每天至少运动1次、每次连续运动不少于30分钟、每周运动不少于5天,且运动时最快心率不超过170减去自身年龄。

### 提醒

#### 预防“办公臀”的小运动

后踢腿运动:趴在垫子上或床上,用膝盖和手臂支撑身体,大腿与地面垂直,后背挺直,然后向后伸直右腿,再将右腿向上举,尽可能抬高。之后,左腿重复相同的动作。每条腿做10次,做4组。

洗澡按摩:洗澡时用水在大腿后侧和臀部来回冲洗按摩,坚持两分钟,有助于减少臀部中过多的水分,促进血液循环。

**理念影响很深,如果父亲是以谋生为导向的工作者,那么孩子也更倾向于成为以谋生为导向的工作者。**

母亲对孩子的工作观也有影响,研究发现,小时候与母亲非常亲近的孩子,长大后不愿意简单地将工作当做谋生或谋取社会地位的手段。母亲对教导孩子的社会价值观方面有着很大影响。研究还发现,孩子的工作观长期也可反过来影响他们的父母。同时,父母带孩子上班已经被证明可以提高工作效率和生产力,并且有助于培养下一代的工作观。

如果父母双方对工作的看法相同,则会对孩子的工作观产生放大化影响。尤其是如果父母双方都是以奉献为导向的工作者,他们的孩子几乎不会成为另外两类工作者。在只注重资本和成就的社会里,如果父母双方都是以奉献为导向的工作者,孩子会更有信心忽略社会压力,坚定地追求自己的梦想。

工作者通常可分三大类:

第一类是以谋生为导向的工作者,他们工作仅仅只是为了谋生赚钱,其实内心更向往办公室以外的活动。

第二类是以职业为导向的工作者,他们会以社会地位、声望来定义工作成就,把工作当成自我认同的手段。

第三类是以奉献为导向的工作者,他们通常对工作非常热忱而投入,因为他们想为世界做出积极的贡献。

研究人员在研究这些取向的起源时发现,父母给孩子灌输何种工作理念,会影响孩子们对自己将来工作的看法。尤其是父亲对孩子的工作

的聪明全放在人际的周旋上,而相对的却对工作上关心减少,所以小心聪明反被聪明误。办公室中你有着相当好的人际基础,不过总给人一种不放心的感觉,那是因为软件条件到位了,硬件条件还有待加强,所以还要努力点,别让别人以为你是个只会耍嘴皮子的人哦。

### 选3、缺乏自信心

在办公室你的角色,有点像一个小可怜虫。虽然做什么都是实干苦干的,可是就是对自己缺乏自信。别人随便吼你两句,不管是不是有理的,总是会吓得半死,你太过委曲求全,迎合别人了,有点没有原则的忍让,让别人以为你只不过如此,而忽略了你的小宇宙。虽然你每天都立志要做一个有主见的强人,可是总是有点事与愿违,请努力把幻想转为现实吧。

### 选4、不善于管理自己的情绪

这样的人,通常心智还没有真的成熟。情绪管理的EQ比较差,阴晴不定的表情常常会挂在脸上,处理事情大多比较孩子气。做事好像也是随性而为,老大不高兴就摆张苦瓜脸呆在那儿,这种性情在办公室里比较不受欢迎,久而久之会让上司对他产生意见,连同事之间也不见得会喜欢哦。所以首先要改变自己的思路和想法,做一个真正成熟可靠的办公室一族。

### 照镜子时间过长容易引发焦虑

“顾影自怜”是对很多爱美人士的真实写照。照镜子固然可以审视自己的容貌举止是否得体,然而,据报道,照镜子时间如果太长,反而容易引起焦虑。

英国利兹大学医学的研究人员招募了一些志愿者,首先,让他们对着镜子观察25秒,并为自己的满意度打分;接着让这些志愿者再次盯着镜子至少观察10分钟,并再次评分。结果发现,随着照镜子时间的延长,人们的自我满意度反而下降。当对着镜子反复端详超过10分钟后,人们的焦虑感和烦躁感非常明显。

心理学家安德鲁·希尔等人表示,照一会儿镜



健康新知

### 恋爱为什么会让女人变美?

人们常说,恋爱中的女人最美。但对于其中的原因,却是众说纷纭。有人认为谈恋爱时更注重外表,所以会变美;还有人觉得是爱情让人心情愉快,看上去更美。

“爱情是最高级的化妆品,可以让女性皮肤变得有弹性和光泽,还能充满女人味。”来自日本东京医学院的田隆兴教授说,女人在动情时,体内雌性激素分泌旺盛,这有助于提高皮肤弹性和增进光泽,同时,还有些女人会变得温柔,体重降低,曲线更加玲珑。

对男人来说,恋爱会让他们变得朝气蓬勃,雄性激素的分泌让他们充满男人味,身体肌肉更结实,体毛更重。在行动上,男人会变得更有占有欲,更加自信,为了获得爱人的认

可,他们可能会做出一些冒险的行为。

无论男女,恋爱还会让人心情舒畅,笑容灿烂,这也会不知不觉为其美丽加分。爱情带来的“美容”效果在恋爱初期会格外凸显。不过,一些夫妻在婚后十几年,仍然能感受到爱情带给他们的滋润。“最重要的是两人的心态和对爱情的执着,规律的性爱和体贴的关爱都能让人变得美丽。”田隆兴说。

### 父母的工作理念决定孩子的择业观

据报道,密歇根大学的一项研究发现,我们对待工作的态度很大程度上取决于我们的父母是如何对待工作的。如果父母双方都是以奉献为导向的工作者,孩子会更有信心忽略社会压力,坚定地追求梦想。

工作者通常可分三大类:

第一类是以谋生为导向的工作者,他们工作仅仅只是为了谋生赚钱,其实内心更向往办公室以外的活动。

第二类是以职业为导向的工作者,他们会以社会地位、声望来定义工作成就,把工作当成自我认同的手段。

第三类是以奉献为导向的工作者,他们通常对工作非常热忱而投入,因为他们想为世界做出积极的贡献。

研究人员在研究这些取向的起源时发现,父母给孩子灌输何种工作理念,会影响孩子们对自己将来工作的看法。尤其是父亲对孩子的工作



理念影响很深,如果父亲是以谋生为导向的工作者,那么孩子也更倾向于成为以谋生为导向的工作者。母亲对孩子的工作观也有影响,研究发现,小时候与母亲非常亲近的孩子,长大后不愿意简单地将工作当做谋生或谋取社会地位的手段。母亲对教导孩子的社会价值观方面有着很大影响。研究还发现,孩子的工作观长期也可反过来影响他们的父母。同时,父母带孩子上班已经被证明可以提高工作效率和生产力,并且有助于培养下一代的工作观。

相关链接

## 等车姿势透露你的职场心理



等车的时候,你的姿势是怎样的呢?这能测出一个人的职场心理。

问题:等车的时候,你是以下哪种姿势?

1. 把手放在背后,或是不断地看手表。

2. 把手插在口袋里。

3. 双腿交叉地站着。

4. 找一面墙靠着。

测试结果:

选1、不适合要心机

你是一个企图心很强的人,又不太会掩饰。你很讲求效率和成