

“久坐族”的心血管危机

——每天10分钟，维护血管健康

文 / 北京市门头沟区医院 李佳丹

关键词：久坐；心血管健康；血管危机；踝泵运动

近些年，每天久坐超过8小时的职场人越来越多，学生群体与中老年人群的久坐时间也在不断增加。对此很多人并未意识到：这种“不动声色”的生活方式，正在悄悄给心血管系统埋下巨大的健康隐患。世界卫生组织（WHO）早已将久坐列为全球第四大死亡风险因素，它对血管造成的慢性损伤，丝毫不亚于吸烟、过量饮酒等不良习惯。

一、久坐对血管的三大隐形危害

久坐会诱发心血管危机的核心原因在于：长期处于静止状态会让血流减慢、血管弹性持续下降，此时脂肪与胆固醇更易沉积，血栓形成风险也会大幅升高。

首先，久坐会直接导致血管弹性下降。久坐时下肢肌肉长期处于放松状态，全身血液循环速度显著减慢，血液中的脂肪、胆固醇等物质更容易沉积在血管壁上，逐渐形成动脉粥样硬化斑块。同时，久坐还会损伤血管内皮细胞，使其无法正常分泌帮助血管舒张的一氧化氮（NO），血管慢慢失去弹性，变得像僵硬的水管，进而诱发血压升高。

其次，久坐会极大增加血栓的发生风险。下肢静脉是血液回流的关键通路，久坐会直接压迫下肢静脉，导

致下肢血液回流受阻，血小板极易聚积形成血栓。一旦血栓脱落，随血液流至肺部，就可能引发致命的肺栓塞。临床数据显示，久坐人群心血管疾病的发病率，是日常站立、活动较多人群的两倍。

最后，久坐会引发代谢紊乱。久坐会降低身体基础代谢率，使热量消耗大幅减少，脂肪易堆积在腹部形成腹型肥胖。久坐还会降低胰岛素敏感性，显著增加2型糖尿病的发病风险，而高血糖会持续损伤血管内皮。此外，久坐还易引发高血脂，让血液变得黏稠，进一步加速粥样斑块的形成。



二、每天10分钟, 3个简单动作

其实, 维护血管健康并不复杂, 尤其是针对久坐引起的血管损伤, 核心解决思路十分简单——让肌肉主动收缩, 让血液顺畅流动。以下3个动作不需要借助特殊器材, 大家在办公间隙、居家休息期间即可完成。每天坚持10分钟, 就能有效激活“肌肉泵”功能, 改善全身血液循环, 逐步修复血管弹性。

1. 踝泵运动

踝泵运动是专门解决下肢血液瘀滞的经典动作, 被医学界称为“血栓天敌”。

动作要领: 脚尖向上勾, 尽量靠近膝盖, 感受小腿后侧肌肉充分拉伸, 保持5秒; 脚尖向下踩, 尽量远离身体, 感受小腿前侧肌肉有力收缩, 保持5秒; 双脚顺时针缓慢旋转10圈, 再逆时针旋转10圈, 动作均匀, 幅度尽量放大。

运动频率: 推荐大家每久坐1小时就做一组, 每组包括20次屈伸和20圈旋转。

2. 靠墙静蹲

这个动作能同时激活大腿、臀部核心肌肉群, 强化下肢“肌肉泵”, 温和刺激血管壁, 提升血管弹性。

动作要领: 背部紧紧贴住墙壁, 双脚分开与肩同宽, 脚尖略微向外展开15°; 缓慢下蹲, 直至大腿与地面平行, 体力不足者可适当抬高大腿高度, 全程保持膝盖不超过脚尖; 双手自然放在大腿上、胸前或脑后, 保持均匀呼吸, 切忌憋气, 坚持2分钟; 缓慢站起, 休息30秒后进行第二组。

运动频率: 建议每天完成2组。

3. 扩胸转体拉伸

久坐时人们常常不自觉地含胸驼背, 胸腔受到挤压, 心脏无法正常舒张, 全身血液供应都会受到影响。这个动作能打开胸腔空间, 可以给心脏“松松绑”。

动作要领: 双脚与肩同宽, 保持脊柱挺直, 双手自然下垂; 双手握拳, 肘部抬至与肩同高, 向两侧充分打开做扩胸运动, 同时缓慢吸气, 感受胸部肌肉拉伸, 保持3秒; 双臂收回, 双手轻放胸前, 身体缓慢向左侧转体, 感受右侧腰部肌肉拉伸, 保持5秒; 身体缓慢向右侧转体, 感受左侧腰部肌肉拉伸, 保持5秒。

运动频率: 建议每天完成2组, 每组重复20次扩胸动作、10次左右转体, 全程配合呼吸节奏。

三、为血管健康“加分”的三个好习惯

坚持动作练习的同时, 搭配科学的生活习惯, 可以为血管健康进一步“加分”, 从根源上打破久坐带来的健康危机。

1. 定时起身

无论工作、学习多繁忙, 每坐45~60分钟, 务必起身活动5分钟。可以倒一杯水、在室内慢走几步、远眺放松, 也可以直接做一组踝泵运动, 及时缓解血管的持续受压状态。研究证实, 增加“坐一站”的切换频率, 可使收缩压平均降低3~4 mmHg, 脑卒中风险降低近10%, 效果优于单纯减少久坐时长。

2. 饮食搭配

饮食是维护血管健康的基础, 日常应多吃有助于血管健康的食物, 避免可能加重血管负担的食物。建议适量摄入深海鱼、坚果、橄榄油, 这类食物富含不饱和脂肪酸, 能帮助降低血液中的胆固醇。多吃芹菜、燕麦、西兰花, 其富含膳食纤维, 可帮助降低血脂。同时, 每天保证饮用1500~2000 mL (约8杯) 水, 避免血液变黏稠。

日常要少吃高盐、高糖、高脂食物。咸菜、加工肉、奶茶、油炸食品等, 会加重血管代谢负担, 长期食用会加速血管老化。

3. 监测预警

建议每天早晚各测量1次血压, 正常血压应控制在120/80 mmHg以下, 若多次测量超过140/90 mmHg, 需及时就医检查。每年做1次血脂检测, 重点关注低密度脂蛋白胆固醇 (又称“坏胆固醇”) ——若数值超过3.4 mmol/L, 则要及时调整饮食, 必要时遵医嘱干预。如果日常出现头晕、胸闷、心慌、下肢肿胀、麻木无力等症状, 大概率是血管发出的“报警信号”, 一定要及时到心血管内科就诊。

很多人误以为心血管疾病是“老年病”, 年轻人不必在意; 可事实上, 血管老化从20多岁就已启动, 而久坐还会加速心血管疾病的到来。那话不多说, 不如从今天开始吧, 给自己设置起身提醒, 每天花10分钟完成3个简单动作, 让血液流动起来, 让血管保持弹性, 维护血管健康, 远离心血管疾病。

药物与人

本文编辑: 李修坤