不要坐太多

隨着科技的發展，大部分辦公室的員工都需要操作電腦；都市人一般亦以看電視、玩智能電話、電子遊戲等作為娛樂；不知不覺間，坐着的時間越來越長。長時間沒有活動、坐得太多，對身體都有不良影響，這個問題實在值得上班人士留意。

根據美國運動醫學會（American College of Sports Medicine, ACSM）提供的資訊：

關於靜態活動：

- 從事較高身體活動量工作的男士，在中年患上冠心病的機會比從事靜態工作的較低
- 多/久坐與可致死的健康因素有密切關係
- 即使能達到體能活動的最低要求，也未必能抵銷因為坐得太多而引致的問題
- 在睡眠以外花上大部分時間坐着的肥胖人士，死亡率較高

辦公室活躍小貼士

- ✓ 每次小休時都在辦公室內走一圈，放鬆心情
- ✓ 於午飯後散步
- ✓ 站起來聽電話
- ✓ 親自走到同事面前交談，不用電郵或電話
- ✓ 使用最遠路程的洗手間
- ✓ 身體狀況如許可，多走樓梯
- ✓ 經過辦公室或家居附近的公園時，進內走走

只要在日常工作中改變一些習慣，再配合恆常運動，可以減少坐下的時間。大家不妨多參考「辦公室活躍小貼士」，並付諸實行，既可減低長時間坐下帶來的壞處，又可享受多走多動的好處，一舉兩得。

2018 年更新