

每天运动半小时，可能不如起身走走……

你是不是也这样想：“每天久坐办公，靠运动半小时就能抵消伤害”？但一项研究却纠正了这种错觉：每天运动半小时，可能还不如每 20 分钟起身走走。

白天长时间坐着，再努力的运动也可能事倍功半。研究发现，真正改写代谢命运的，或许不是单次运动有多剧烈，而是你多频繁地“打断”久坐状态——每次只需 2 分钟。

“2 分钟奇迹”：起身走走，代谢悄悄变好

主动打断久坐，可能比每天运动 30 分钟对代谢更直接、更友好。国际期刊《糖尿病护理杂志》刊发的一项研究发现，与持续久坐相比，无论是轻度还是中度的步行打断久坐，都能显著降低餐后血糖和胰岛素水平，对代谢更有利。

研究人员让超重或肥胖的成年人接受 5 小时观察，比较三种状态：

- 持续久坐组：连续坐着不动，最多从椅子上站起来一下。
- 轻度打断组：每坐 20 分钟，轻强度步行 2 分钟（速度约为 3.2 公里/小时）。
- 中度打断组：每坐 20 分钟，中强度步行 2 分钟（速度约为 5.8～6.4 公里/小时）。

结果令人惊喜：只要每坐 20 分钟起身活动 2 分钟，餐后血糖和胰岛素水平就显著下降。其中，评估餐后血糖反应的指标降低了 24%至 30%，评估胰岛素动态分泌的指标降低了 23%。这个改善幅度，与超重肥胖者进行一次中等强度有氧运动或抗阻运动的效果大致相当。

要知道，长期餐后血糖和胰岛素剧烈波动，会大幅推高 2 型糖尿病的风险。换句话说，你在办公室、客厅用“2 分钟”主动打破久坐，相当于一次次给代谢系统做“微型重启”，比连续坐着然后猛练半小时更直接。

2 分钟有多长？接杯水、上个厕所、在走廊溜达一圈……这些碎片时间都算数。研究中每次活动 2 分钟，5 小时累计活动时间共 30 分钟，正好凑

够“半小时活动量”，但效果更能针对久坐带来的伤害。

别小看这 2 分钟，肌肉骨骼都在感谢你

很多人坐久了会感到肩颈腰背不适。主动打断久坐、短暂起身，不仅对代谢友好，对肌肉骨骼也很友好，而且这种改善立竿见影。

国际期刊《临床医学杂志》发表的一项研究发现，每坐 30 分钟，只需花 2 分钟做一些简单的伸展动作，就可以降低颈部、背部和腰部的肌肉紧张度，减轻肌肉负荷，改善可能出现的肌肉疲劳。研究中要求参与者完成以下动作：步行 20 米，躯干弯曲保持 20 秒，躯干旋转 10 次，躯干侧向弯曲 10 次，每侧颈部伸展 5 次。

这再次证明，对抗久坐伤害，不仅在于单次运动的强度，更在于频繁地“打断”静止状态，而且这种好处能立刻显现。

危险红线：连续久坐千万别超过 90 分钟

研究表明，连续静坐超过 90 分钟，血糖就会悄然波动，甚至可能增加死亡风险。即使每天坚持运动，也难以完全弥补久坐带来的危害。

这是因为久坐对身体的负面影响是多方面的，包括肌肉骨骼系统、心血管系统、消化系统等等。这些影响往往需要通过持续、高强度的运动才能部分缓解，但无法完全消除。

我们应尽量避免久坐，多利用碎片化时间起身活动。所有人都应该减少



久坐时间，特别是避免久坐超过 90 分钟。也就是说，最多坐 90 分钟，就应起身活动一下，哪怕活动量不大，也比一直坐几小时要好。让身体动起来，才能守护健康。

推荐多种“打断久坐法”，总有一款适合你

道理都懂，关键是怎么轻松做到？以下几套方案，从零门槛到微运动，总有一款适合你。

- 超简单版（零门槛，随时可做）**
 - 起身接水、上厕所：最自然的起身理由。
 - 溜达接电话：通话时离开座位，在办公室或走廊里边走边谈。
 - 尝试站立式办公：有条件可调节工位，站坐交替。
 - 下楼取快递、散步 5 分钟：利用间隙时间休息一下。
 - 爬几层楼梯：高效的有氧间歇。
- 微运动版（原地即可，5 分钟焕新）**
 - 踮脚尖：双脚脚跟同时缓缓抬起，用力收缩小腿和大腿肌肉，保持 15 秒后放下。重复进行 5 分钟，能促进下肢血液循环，预防静脉曲张。
 - 扩胸运动：双臂缓缓向后拉伸，充分打开胸腔，感受胸大肌的舒展与

发力。每组重复 15 次，可有效缓解肩颈僵硬，放松上半身肌肉。

- 颈部侧屈：挺直腰背，缓慢将耳朵向肩部贴近，感受颈部侧面肌肉的舒展，保持 10 秒后换另一边。每组左右各做 3 次。

- 原地踏步：双脚交替抬起，模仿走路动作，每组 1～2 分钟，做 3 组。原地踏步能促进血液循环和腿部协调，还有助消化。

- 椅子半蹲：背对椅子站立，臀部向后触碰椅面，保持 2 秒，然后站直。全程保持膝盖不超过脚尖，背部挺直。练习 10 次后放松，重复 1～2 组。

- 扶桌俯卧撑：面对稳固的桌子或墙面站立，双手比肩略宽，扶住桌沿，身体保持一条直线，缓慢屈肘，使胸部靠近桌面，然后发力推回。做 10 次后放松，重复 1～2 组。

建议每半小时或 1 小时设一个闹钟，提醒自己动一动。最多坐 90 分钟，必须起身！

别指望每天一次运动能为全天久坐“弥补”伤害。从今天起，定一个闹钟，接一次水，打一通电话，有意识地站起来，动一动。无论是在公司工位还是自家沙发，每天只需起身几次，代谢和肌肉就会用更轻松的状态悄悄感谢你。

□据人民日报

浙江分类广告

- 义乌市鼎辉电子商务有限公司遗失公章一枚，声明作废。
- 义乌翰布进出口有限责任公司遗失公章一枚，声明作废。
- 象山县石浦镇金丰村股份经济合作社遗失宁波市农村集体经济组织统一收据,6509959 第二联,金额 214550 元,声明作废。
- 宁波易升物流有限公司遗失宁波市江北区市场监督管理局 2020 年 11 月 18 日核发的营业执照副本，统一社会信用代码：91330205MA2J3CAX09，声明作废。
- 金华市玠珩叙章科技有限公司遗失财务专用章一枚，声明作废。
- 嘉兴市同乘新材料科技有限公司遗失公章一枚，编号 33048310207356，声明作废。
- 浙江萧龙农业开发有限公司遗失公章一枚，编号 33082510032314，声明作废。
- 桐乡市深海科技有限公司遗失公章一枚，声明作废。
- 义乌市懂壹电子商务有限公司遗失民生银行开户许可证，证号：J3387014761001，银行行号 305338786025，声明作废。
- 杭州魅免科技有限公司遗失财务章一枚，声明作废。
- 杭州临安味力龙虾店遗失公章一枚，声明作废。
- 杭州长作家居有限公司遗失财务专用章一枚，声明作废。
- 杭州彼岸启明教育科技有限公司遗失公章，合同专用章，法人章（刘自华印），财务专用章各一枚，声明作废。
- 杭州屿洞网络科技有限公司遗失公章一枚，声明作废。
- 杭州摩希电气科技有限公司遗失财务专用章一枚，声明作废。
- 杭州恭学科技有限公司遗失财务专用章一枚，声明作废。

- 杭州秋臣商贸有限公司遗失公章、财务专用章、法人章（王月利印）各一枚，声明作废。
- 营业执照遗失公告
- 本公司（元祖企业管理（杭州）有限公司，统一社会信用代码：91330105MAK8KTUW17）不慎遗失由杭州市拱墅区市场监督管理局 2026 年 3 月 17 日核发的营业执照正、副本，声明作废。
- 杭州富鑫物业管理有限公司遗失公章、财务专用章、法人章（许忠凤印）各一枚，声明作废。
- 杭州鸣发商业经营管理有限公司公章、财务专用章、法人章（许忠富印）各一枚，声明作废。
- 杭州临平六号子服装商行遗失公章一枚，声明作废。
- 杭州笃诺科技有限公司遗失公章一枚，声明作废。
- 杭州索领科技有限公司遗失公章一枚，声明作废。
- 浙江瑞能通信科技有限公司遗失公章一枚，声明作废。
- 浙江中科华丰能源有限公司遗失公章（编号 33011310253834）、财务专用章、法人章（王东升印）各一枚；杭州市临平区市场监督管理局 2025 年 12 月 05 日核发的营业执照正、副本，声明作废。
- 杭州洁汇石材辅料有限公司遗失公章一枚，声明作废。
- 桐庐县英平建材经营部遗失公章一枚，编号 330112210076180，声明作废。
- 桐庐县江南文化用品厂遗失公章一枚，声明作废。
- 杭州赛达医疗器械有限公司遗失财务专用章一枚，编号 3301220104879，声明作废。
- 杭州技师学院（杭州交通高级技工学校）遗失杭州技师学院人文学院公章一枚，编号 33012210086254，声明作废。
- 杭州文望烟酒有限公司遗失公章、财务章、法人章（龙永华印）各一枚，声明作废。

- 杭州绿途贸易有限公司遗失公章，法人章，财务章，声明作废。
- 杭州亿征网络科技有限公司遗失财务章，声明作废。
- 通知债权人申报债权的注销公告
- 长兴县画溪街道钱家浜村和治理理事会经会员大会表决通过，决定注销，清算组已成立，望债权人接到通知之日起三十日内，未接到通知的自本公告日起四十五日内，向清算组申报债权。清算组电话 15167257863
- 通知债权人申报债权的注销公告
- 长兴县画溪街道新庄村和治理理事会经会员大会表决通过，决定注销，清算组已成立，望债权人接到通知之日起三十日内，未接到通知的自本公告日起四十五日内，向清算组申报债权。清算组电话 15857216132
- 通知债权人申报债权的注销公告：长兴县煤山镇丰村和治理理事会经会员大会表决通过，决定注销，清算组已成立，望债权人接到通知之日起三十日内，未接到通知的自本公告日起四十五日内，向清算组申报债权。清算组电话 13819297838 长兴县煤山镇丰村和治理理事会 2026 年 5 月 30 日
- 通知债权人申报债权的注销公告：长兴县雉城街道党群创业互助会经会员大会表决通过，决定注销，清算组已成立，望债权人接到通知之日起三十日内，未接到通知的自本公告日起四十五日内，向清算组申报债权。清算组电话 13967259246 长兴县雉城街道党群创业互助会 2026 年 5 月 30 日
- 通知债权人申报债权的注销公告：长兴县煤山镇新槐村和治理理事会经会员大会表决通过，决定注销，清算组已成立，望债权人接到通知之日起三十日内，未接到通知的自本公告日起四十五日内，向清算组申报债权。清算组电话 15167212819 长兴县煤山镇新槐村和治理理事会 2026 年 5 月 30 日
- 通知债权人申报债权的注销公告：长兴县太湖图影小沉湫村和治理理事会经会员大会表决通过，决定注销，清算组已成立，望债权人接到通知之日起三十日内，未接到通知的自本公告日起四十五日内，向清算组申报债权。清算组电话 13867240283 长兴县太湖图影小沉湫村和治理理事会 2026 年 5 月 30 日
- 通知债权人申报债权的注销公告：长兴县太湖图影图影村和治理理事会经会员大会表决通过，决定注销，清算组已成立，望债权人接到通知之日起三十日内，未接到通知的自本公告日起四十五日内，向清算组申报债权。清算组电话 15067228098 长兴县太湖图影图影村和治理理事会 2026 年 5 月 30 日
- 通知债权人申报债权的注销公告：长兴县太湖街道王浜头居委会和治理理事会经会员大会表决通过，决定注销，清算组已成立，望债权人接到通知之日起三十日内，未接到通知的自本公告日起四十五日内，向清算组申报债权。清算组电话 13967289119 长兴县太湖街道王浜头居委会和治理理事会 2026 年 5 月 30 日

- 通知债权人申报债权的注销公告
- 长兴县煤山镇新源村乡贤参事会经会员大会表决通过，决定注销，清算组已成立，望债权人接到通知之日起三十日内，未接到通知的自本公告日起四十五日内，向清算组申报债权。清算组电话 13738237543
- 通知债权人申报债权的注销公告：长兴县煤山镇五通山村乡贤参事会经会员大会表决通过，决定注销，清算组已成立，望债权人接到通知之日起三十日内，未接到通知的自本公告日起四十五日内，向清算组申报债权。清算组电话 13625721548 长兴县煤山镇五通山村乡贤参事会 2026 年 5 月 30 日
- 通知债权人申报债权的注销公告：长兴县煤山镇东川村和治理理事会经会员大会表决通过，决定注销，清算组已成立，望债权人接到通知之日起三十日内，未接到通知的自本公告日起四十五日内，向清算组申报债权。清算组电话 13906826188 长兴县煤山镇东川村和治理理事会 2026 年 5 月 30 日
- 通知债权人申报债权的注销公告：长兴县泗安镇十泗安村和治理理事会经会员大会表决通过，决定注销，清算组已成立，望债权人接到通知之日起三十日内，未接到通知的自本公告日起四十五日内，向清算组申报债权。清算组电话 13735135888 长兴县泗安镇十泗安村乡贤参事会 2026 年 5 月 30 日
- 通知债权人申报债权的注销公告：长兴县虹星桥镇华家村和治理理事会经会员大会表决通过，决定注销，清算组已成立，望债权人接到通知之日起三十日内，未接到通知的自本公告日起四十五日内，向清算组申报债权。清算组电话 13656726333 长兴县虹星桥镇华家村和治理理事会 2026 年 5 月 30 日
- 通知债权人申报债权的注销公告：长兴县龙山街道文化体育协会经会员大会表决通过，决定注销，清算组已成立，望债权人接到通知之日起三十日内，未接到通知的自本公告日起四十五日内，向清算组申报债权。清算组电话 13587902633 长兴县泗安镇十泗安村和治理理事会 2026 年 5 月 30 日
- 通知债权人申报债权的注销公告
- 杭州市钱塘区恒程培训学校经理理事会表决通过，决定注销，清算组已成立，望债权人接到通知之日起三十日内，未接到通知的自本公告日起四十五日内，向清算组申报债权。清算组电话 19016909226
- 杭州市钱塘区恒程培训学校
- 2026 年 5 月 30 日