

2023 年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

文章題目：久坐對身體的影響

摘要：探討現代人久坐對身體的影響

文章內容：(限 500 字~1,500 字)

隨著現代科技的進步，人們的生活方式也越來越趨向於久坐。由於大部分人的工作都需要長時間坐在辦公室裡，加上娛樂活動的多樣化，如電視、電腦、遊戲等，導致人們往往長時間久坐，這種生活方式的影響，對人體健康有著非常深遠的影響。

首先，久坐對人體的影響之一就是增加肥胖和心血管疾病的風險。長時間坐著不僅會降低身體代謝率，還會使身體消耗能量的速度變得非常緩慢。這會導致體重增加，並增加罹患肥胖和心血管疾病的風險。此外，久坐還會使身體的血液循環變得緩慢，導致血壓上升，進而增加心臟病、中風等疾病的風險。

其次，久坐對脊椎和肌肉系統造成的影響也非常大。當我們長時間坐著時，肌肉系統就會變得非常緊張，特別是肩部、頸部和背部的肌肉，長時間緊張不休的肌肉容易導致疼痛和僵硬。此外，當我們坐在錯誤的姿勢下時，也會對脊椎造成壓力。這可能導致脊椎變形、退化或損傷，進而導致背部疼痛、頭痛、腰痛等疾病。

第三，久坐也會對身心健康造成負面影響。長時間坐著會使人感到疲勞、壓力、焦慮等，進而對精神健康造成負面影響。此外，久坐也會影響睡眠質量。過度的坐姿可能導致睡眠不良，影響日常的情緒和認知能力。

綜合以上三點，久坐對身體的影響非常大，因此有必要採取一些措施來減少坐姿對身體造成的影響。

首先，減少坐姿時間。我們應該盡量避免長時間坐著，建議每小時起身活動一下，可以站立、走動、做一些伸展運動，幫助肌肉放鬆，促進血液循環。

其次，調整坐姿。正確的坐姿可以減少對脊椎的負擔。應該選擇舒適的椅子，保持身體的平衡，腳踝放在地面上，背部挺直，頭部正對著螢幕，手臂和手肘放在桌面上。如果長時間坐著，可以使用靠墊或腰墊來減輕背部負擔。

最後，增加運動量。運動可以幫助消耗能量，增加代謝率，並且有助於心臟健康和肌肉健康。每天至少進行 30 分鐘的有氧運動，如跑步、游泳、騎自行車等，可以有效減少久坐帶來的負面影響。

總之，久坐對身體的影響非常大，不僅影響身體的健康，還會對心理健康造成負面影響。我們應該盡量減少坐姿時間，調整坐姿，增加運動量，從而保持身體的健康和精神的愉悅。

參考資料

<https://helloyishi.com.tw/healthy-habits/general-hygiene/risks-of-sedentary-lifestyle/>

<https://heho.com.tw/archives/129539>

<https://www.commonhealth.com.tw/article/66899>

<https://www.bodylearning.com.tw/mediareport/detail/62/>

<https://health.ettoday.net/news/762429>