

# 上班坐着不动, 为啥还那么累?



办公室的工作环境相对户外工作更舒适,但即使坐在办公室,有时候一天好像没什么,依然觉得很累,这是为什么呢?



不要觉得一直坐着就是在休息,久坐不动其实危害很大。因为坐久了,血流减慢,大量静脉血淤积在小腿,会导致小腿浮肿、麻木。



研究表明,如果保持一个姿势过久,肌肉会疲劳,产生乳酸代谢物,导致人腰酸背痛。久坐不动还会使心脏机能衰退,引起心肌萎缩等症状。



另外,大脑是人体耗能大户,即使在不怎么活动和思考的状态下,消耗的能量也高达整个身体消耗能量的20%至25%,如果是工作状态下耗费能量就更大。



对脑力劳动者来说,可能随时都在思考问题,吃饭时在想,甚至睡觉前还在想。而这种思考有时候会干扰睡眠,导致一晚上都睡不好,第二天起床更累了。



有时不是付出了努力就有收获,可能你辛苦工作得来的结果,却被否定了,这种不确定导致的挫败感或多或少地出现在你身上。这也涉及被大部分人忽视的情绪劳动。



情绪劳动最初是指那些对员工的面部表情有要求的职业,后来定义扩大了——不管任何工作,只要涉及人际互动,员工都可能需要进行情绪劳动。



职场的人际关系很重要,有人在与他人相处时会选择压抑自己的真实感受、伪装情绪的做法,这就是在付出情绪劳动,这也会造成精力的大量损耗。



综上所述,你坐在办公室都会感到累,是因为你也许在进行脑力劳动,或者在进行情绪劳动;另外久坐不动再加上错误坐姿,会让身体承受更多压力。因此,工作之余大家一定要多运动。

◎文/科普中国 漫画/杨仕成