# 懒做长时间运动？短促剧烈运动亦能降低死亡风险

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/21193.html

*本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！*

**懒做长时间运动?短促剧烈运动亦能降低死亡风险。**一项研究认为，在日常生活中，持续一两分钟、短促、剧烈的体能活动(如非常快地步行)，与死亡风险大量下降有关。这样下降的风险在量上相当于闲暇时运动中剧烈体能活动的效果。相关研究近日发表于《自然—医学》。

可穿戴设备使人们越来越容易获得体能活动的数据，从而有可能评估短暂爆发性活动的健康结果，此前这些活动很难测量。

澳大利亚悉尼大学的Emmanuel Stamatakis和同事分析了英国生物样本库(UK Biobank)25241名参与者的可穿戴加速计数据，他们报告自己没有参加闲暇时的体力锻炼。在这一平均年龄61.8岁的阵列中，平均跟踪6.9年可获得死亡数据，跟踪时间内发生了852例死亡。

研究者发现，参与日常间歇性剧烈体能活动(VILPA，定义为每次一阵活动不超过1或2分钟)的人，和那些没有VILPA的人相比，其全因死亡、癌症相关和心血管疾病相关死亡有极大下降。

每天有3次持续1至2分钟的VILPA，与全因及癌症死亡风险下降38%~40%有关，与心血管疾病死亡风险下降48-49%有关。Stamatakis说，这一死亡风险下降，接近于报告说参与闲暇时锻炼的62344名英国生物样本库参与者当中剧烈体能活动带来的好处。

研究者认为，该发现表明，不能或不愿锻炼的人仍然可以从日常生活中发生的短时剧烈活动当中获得很大好处。(来源：中国科学报 冯维维)

相关论文信息：https://doi.org/10.1038/s41591-022-02100-x

作者：Emmanuel Stamatakis 来源：《自然—医学》

更多 科学进展 请访问 https://www.iikx.com/news/progress/

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，爱科学iikx.com转发