

# 在办公空间里活动

久坐并不等于自杀。本篇文章会向您证实：长时间坐姿不正确，既不活动，也不停下来站一会儿或走一会儿，则会影响健康，也会降低工作效率。

🕒 阅读 20分钟

**最新的研究证实，坐得有讲究，并结合站立和行走，对员工的健康和生产力有巨大的影响。**

最近由Marc T. Hamilton (2007)、Pedersen (2009) 和Stephens (2010)在美国进行的三项研究进一步揭示了久坐行为和普遍的健康问题——如体重增加、代谢综合症以及糖尿病——之间的关系。尽管这些研究激发了媒体竞相进行耸人听闻的报道——警告消费者“久坐等于自杀”，但事实上这些标题却是对研究结论的一种虚伪陈述。这几项研究对人们健康存在负面影响的多个变量进行了观察，但并没有将久坐和健康的负面关系分割出来讨论。研究者并没有探讨一些长期行为对健康所带来的具体后果，也没有引证某个单独行为相比其他行为会对健康造成更加不利的影响——其中并不存在确凿的证据。

事实上：久坐并不等于自杀。本篇文章会向您证实：长时间坐姿不正确，既不活动，也不停下来站一会儿或走一会儿，则会影响健康，也会降低工作效率。“这并不只是理论，” Steelcase座椅事业部总经理 Ken Tameling说道。“我们从大量的研究以及办公场所采集的证据中获悉：这些问题对员工的健康以及企业的利润都会产生巨大的负面影响。相反，如果能为员工提供他们所需的信息和产品，则会产生积极的作用。”

## 背景：一直以来，缺乏活动都是困扰员工健康的一项原由。

几个世纪以来，研究人员都知道员工久坐和健康问题之间的关联。比如，早在1700年，意大利的一位内科医生 Bernardino Ramazini观察到：工作时一直要坐着的裁缝就不如工作时不停在走路的邮差来得健康。几个世代之后，于1953年在《柳叶刀The Lancet》(262卷，第6796期)发表的具有里程碑意义的一项英国研究指出：相比工作中需要久坐的司机和接线员，心血管疾病在售票员和邮差中间就不那么高发和凶险。

在近期的研究中，重点关注生物体系如何运作的Hamilton等人对久坐（身体不活动的时间长度）的动物和人体之间血糖水平调节和代谢差异进行了测量，并和在醒着的时间里身体正常活动的动物和人进行了比较。研究结果为Ramazini时代得到的共识又增添了新的线索：在工作中或在家里缺乏活动会对人体生理造成严重的负面影响。让员工可以在办公空间里变换姿势则可以帮助他们保持对工作的投入，并且维持健康水平。

研究结论赞同人在一天当中应保持活动，而坐、走、站对维持健康都很关键——无论是减少反复性动作损伤还是控制体重增加，还能帮助人们集中注意力，提高敬业度，提升生产效用。（Amick et al., 2003）

包括Donald D. Harrison (Donald D. Harrison, DC, PhD, et al., 1999)在内的专家都知道，没有某个姿势是最佳姿势。其实，变换姿势才是关键。

Steelcase相信为员工提供各种空间以及对多种姿势的支持能让员工保持活动状态。这样做可以提高绩效，改善健康水平，抵消许多员工在工作之外久坐的生活方式对健康造成的损害。因为久坐行为是患病率增加的独立危险因素（Katmarzyk PT, Church TS, Craig CL, Bouchard C., et. al., 2009），因此这样做能降低员工患病造成的工时损失。更重要的事，这样做能让员工在工作时间更加投入、也更有效率。

“坐、站、走”是Steelcase用来鼓励员工多活动的具体理念。支持这一理念的办公空间则为员工提供高度可调节的工作位、慢速踏步机、专属工作位之外的临时办公空间、以及健康的“Alive Seating”。

## 坐的重要性

许多办公任务在坐着的状态下能完成得最好。例如，从事键盘数据录入和文档处理的员工坐着办公时，效率和准确度都更高。

坐着也是一种很好的休憩，尤其对于那些长时间站立或行走的员工而言。通过将身体负荷转移到不同的肌肉群，坐着可以让腿部的大部分肌肉以及背部的支撑肌肉得到休息。然而坐着并非是静止的，通常情况下也的确不是静止的。坐着的员工也要消耗少量的能量，他们每40到50秒就会摆弄一些小动作（Dunk, 2010），比如活动一下腿脚、仰靠、坐直、变换重心、弯曲或伸展背部和腰部（Vargara, 2002）。

健康的活动是关键所在，即使是坐着的时候。问题是许多员工的座椅并不鼓励健康的脊柱活动。当用户仰靠时，脊柱上部想要向后方成弓形，而脊柱下部则要向前成弓形。然而大部分座椅并不能模仿这一活动。当用户在一把普通的办公椅上仰靠时，腰部会形成空隙。用户通过让脊柱下部也向后成弓形并下凹来填补这个空隙，而不是健康地向向前成弓形。腰部下凹会让人形成弯腰驼背的姿势，损伤椎间盘组织，对后背韧带造成压力，进而损伤脊椎。

因此，问题不在于员工坐着办公本身，而是他们坐的方式，以及他们坐在哪里。一张好的座椅应该能模仿用户脊椎的自然活动，而不是往脊椎想要移动的反方向活动！通过为员工提供高品质、符合人体工学的高级工作椅，并且为员工提供培训，帮助他们了解如何有效地使用这些座椅，企业主可以在办公环境的设计中排除掉一部分风险因素。好座椅能够支持各种坐姿以及健康的脊椎活动，绝对物有所值。曾经有一项研究衡量了支持性可调节座椅的使用以及人体工学的培训效果（Amicket al., 2003），发现使用Steelcase Leap座椅的用户发生不舒适的报告相比控制组要少，并且这种不舒适在一天当中发生得更晚——这意味着员工能更持久地保持舒适状态。处于舒适状态的员工不容易分心或产生疲劳——相比他们的同事，工作效率更高。同样这些员工在使用了Leap座椅之后，生产效率提升了17.8%。

值得一提的是，仰靠这种坐姿可以是非常健康的。但需要小心谨慎。坐着办公的员工往后仰靠时，应该能保持一种健康的坐姿，和办公桌面保持自然的视线及接触范围。如果员工不能舒适地接触或看到电脑或笔记本屏幕，则无法享用到座椅仰靠的特性，他们不得不保持相对静止端坐的姿势。如果仰靠时和手头的工作相距太远，则会形成不良坐姿，最终造成脖子、肩膀和视力等健康问题。

## 有时候你需要“立”场

日复一日的久坐对人们造成的健康危害已经十分明确了。变换姿势的好处——包括注意力更加集中、敬业度和健康水平的提升——同样也十分明确。工作时站一会儿对一直坐着办公的员工来说也是一种休息，以缓解过久坐造成的一些问题，并让员工保持活动状态。对照Hamilton等人的研究结论，单单是这些好处就能鼓励员工每天花一部分时间站着办公，无论是在公共区域开会还是在高度可调节的办公桌上干活儿。

每天花一个小时站立就可以帮助员工消耗一部分多余的卡路里，让他们恢复体能、保持注意力。一张高度可以在坐高和站高之间调节的办公桌让员工无需离开手头的工作去找适合站立的地方，工作起来更有效率。

## 为什么行走在办公场所越来越重要

现代医学进一步证实了Ramazini对于邮差和裁缝的研究：活动是健康的。Steelcase也拥护这一观点，并优化了各种产品解决方案以支持人们在办公空间里活动——比如，鼓励散步会议，提供高度可调节并配备了低速踏步机的办公桌。有些工作适合在站立时开展，此时上述散步会议和工作位不仅让员工在一天当中保持活动状态，也让他们在走动时保持工作状态，进而提升生产效用。

为员工提供走动和工作相结合的方式能唤醒人体内的新陈代谢，对整体健康有积极的影响。James Levine医学博士是踏步机工作位的开发者，他的研究指出：在踏步机工作位上办公的员工如果以每小时1英里的速度走动，相比坐着办公，平均每个小时可以多消耗120卡路里。

有45名员工志愿参与了Levine博士的研究，其中18名员工参与了减肥和其他变化的研究。这些参与者：

- 平均减重8.8磅，其中90%为脂肪
- 甘油三酯水平平均下降37%

## 员工不知晓，则事倍功半。针对“坐、站、走”的艺术，为当今移动办公的员工提供培训

提供多种坐姿的选择听起来皆大欢喜，不是吗？其实并非如此。为员工提供这些选择所面临的一个问题是他们可能做出错误的选择。例如，一个员工喜欢在某张座椅上工作，但这张座椅并不适合他手头的工作。太多选择的自由反而让雇主陷入了先前的困境：员工不舒适，办公环境不鼓励他们活动。

有效的员工教育和培训是关键，不仅要教会员工如何选择座椅，还有如何有效地应用座椅的各种特性，以及如何正确使用高度可调节的办公桌和配备踏步机的办公桌。很多公司虽然投资购入了这些产品，理应可以提高员工的健康水平和敬业度，但可惜的是这些座椅、办公桌和踏步机都没有得到正确、有效、高频的利用。

培训和教育在如今的办公场所中显得更为关键。员工的工作是移动的。有了智能电话和笔记本电脑，他们就可以移动办公。尽管活动的好处显而易见，但问题也同样明显。虽然他们能自由地使用踏步机和高度可调节的办公桌，但是交期当前，他们还是每天要花上5个小时挤在会议室里，弓着背敲打放在腿上的笔记本，不停地受到手持设备上短信和邮件的打扰。

雇主应当有所准备，帮助员工了解各种选择，并且做出正确的选择。员工对此同样肩负责任。可喜的是科技发展让他们不再受限於小隔间。可悲的是他们如今仍然坐在一张不合时宜的办公桌前工作。员工们需要了解他们有各种选择，知道如何在一天活动中明智地选择合适的姿势和空间。雇主可以充分利用各种可用的物理空间，让员工自行选择。与此同时，雇主也应当将“坐、站、走”与更高层面的企业目标结合起来。

## 综合方案的益处：主动、机灵、投入的员工

为员工提供在一天当中变换办公姿势和空间的方式，具有显著且实际的益处：

- 为特定工作所定制的高品质座椅能减轻员工的疲劳度以及反复性动作损伤。
- 减轻损伤和疲劳意味着更长的工时、更佳的工作表现以及更低的医疗成本。
- 让员工可以在工作中走动或站立让他们无需离开手头上的工作，帮助他们提升生产力。

企业采用“坐、站、走”的策略也是在解决所有雇主所面临的基本问题——并非出于巧合，那就是被媒体炒得沸沸扬扬的最新研究结论：如今的员工相比以往更加肥胖，更不健康。因为他们不仅仅在工作中久坐，在家中也如此。通过为员工提供“坐、站、走”的选择，并培训他们如何正确选择，雇主可以让员工对自己在一天中的活动程度担负起责任。

有了合适的产品和培训，员工能根据需要变换各种姿势，同时也积极应对令医疗成本居高不下的肥胖症和其他健康问题。研究发现身体活动的增加所带来的最低程度的体重减轻或维持都可以转化成可观的健康益处和经济利益。

“坐、站、走”的策略还能提供无形效益。通过帮助员工提升健康水平，可以让员工对办公环境有更为积极的感受；可以提升一家企业的品牌，对潜在的雇员更有吸引力。这一切不仅让员工有更好的感受，也让他们更有敬业度，和同事们更加打成一片。最终令企业更加强大。

---

## 健康工作日的良方

- 选择一张设计优良、符合人体工学的高级座椅，让员工在一天中可以采用各种健康的坐姿办公。
- 每天有1.5到2个小时站在高度可调节的办公桌前办公。
- 每天有时间边走动边工作。

## 为什么在一天当中“坐”是重点

- 减轻站立的疲劳。
- 将上半身负荷转移到座椅上。
- 稳定上半身，对操作键盘、鼠标和浏览电脑屏幕来说都是最高效的姿势。

## 优秀的座椅设计有四项基本原则

- 每个人的脊柱都是不同的。座椅靠背应该能改变形状并模仿每个人独特的脊柱活动。
- 脊柱上部和下部在依靠时有不同的活动方向，座椅靠背应对此做出适应。
- 上背和腰部需要不同类型和程度的支撑。
- 无论采用何种姿势（如端坐或依靠），员工都必须和手头的工作保持舒适、符合人体工学的角度。在座椅设计中，视野和接触范围都必须得到充分考虑。

## 站立的价值

- 提升血流量，降低患深静脉血栓的可能性。
- 消耗卡路里。
- 坐久了休息一会儿，减轻静负荷。
- 恢复精力和体力。
- 提供生物力学的益处，包括饭后增强代谢功能。

## 工作时走动的益处

- 减轻静负荷。
- 增加血流量。

- 增强代谢功能。

## 坐的方式才是关键

坐着办公并无大碍。不良坐姿、久坐、设计不合理的座椅才是问题所在，造成员工不适、引发健康问题、导致效率低下。在设计不佳的座椅中办公，员工可能会：

- 注意力不集中，更在意自己的不适感。
- 当下并无健康大碍，但今后会有中长期的健康问题（深静脉血栓、腰部疼痛、对颈部、手臂和背部造成的人体工学损伤）

如果员工可以坐在适配自己身体和手头工作的座椅中办公，则会：

- 办公时可以变换各种健康的坐姿。
- 对工作保持注意力集中，无论采用何种坐姿。
- 对手头的工作全情投入、全神贯注。

为员工提供一应俱全的符合人体工学的座椅，企业可以鼓励员工在一天当中根据需求选择办公方式和地点，以及最合适的座椅。

---

## 参考文献

1. 2. Ramazzini B. 员工的疾病 (1700) (拉丁文)。由 Wright 翻译。New York (NY): Hafner; 1964:281Y5.
2. 4. 欲阅读全文，请参见：[工作位客户体验 + 梅奥诊所“未来的办公室”环境研究](#)
3. [Tim Cook 推介苹果腕表的健康益处：“久坐是新的癌症”](#)