

研究发现,“细腰肥臀”的梨形身材患代谢相关慢性病的风险较低,寿命更长

梨形身材的你,偷着乐吧

梨形身材是“基因彩票”

研究发现,大腿粗、臀部大的“梨形身材”,可能比肚子大的人长寿。研究称,最健康的身材是“标准梨子”,即上半身脂肪最少,腿部脂肪最多;与之相对,最不健康的是“标准苹果”,上半身肉多得很,腿上却没多少脂肪。

研究人员发现,在体重指数、脂肪质量指数、腰臀比三个肥胖评估指标中,腰臀比与全因死亡和疾病特异性死亡之间的关联最强,且不受体重指数影响。腰臀比越大的人,死亡风险越高。

腰臀比=腰围/臀围。腰围指标反映的是腹部内脏脂肪组织的情况;臀围除了能测量臀部脂肪情况,还能反映出下肢肌肉质量。腰臀比则反映中心型肥胖的程度。

世界卫生组织将中心型肥胖定义为,男性腰臀比超过0.9,女性超过0.85。若腰臀比大于1,则意味着健康风险较大。

胖也要“胖”对地方

不同人囤积脂肪的部位各有偏好,有的是腹部,有的是四肢。综合来看,身体的这些“数值”与健康息息相关。

■ 腰围

中国男性正常腰围应小于90厘米、女性小于85厘米,超过该范围就属于腹型肥胖,与多种代谢性疾病发病风险相关。

世卫组织推荐的腰围测量方法:站立,双脚分开25~30厘米,将软尺经脐上0.5~1厘米处水平绕一周,肥胖者选腰部最粗处水平绕一周测量腰围。

■ 臀围

研究发现,腰细者的臀围大小与死亡风险呈负相关,即臀部越大,死亡风险越低。“细腰肥臀”意味着患代谢相关慢性病的风险较低,寿命更长。

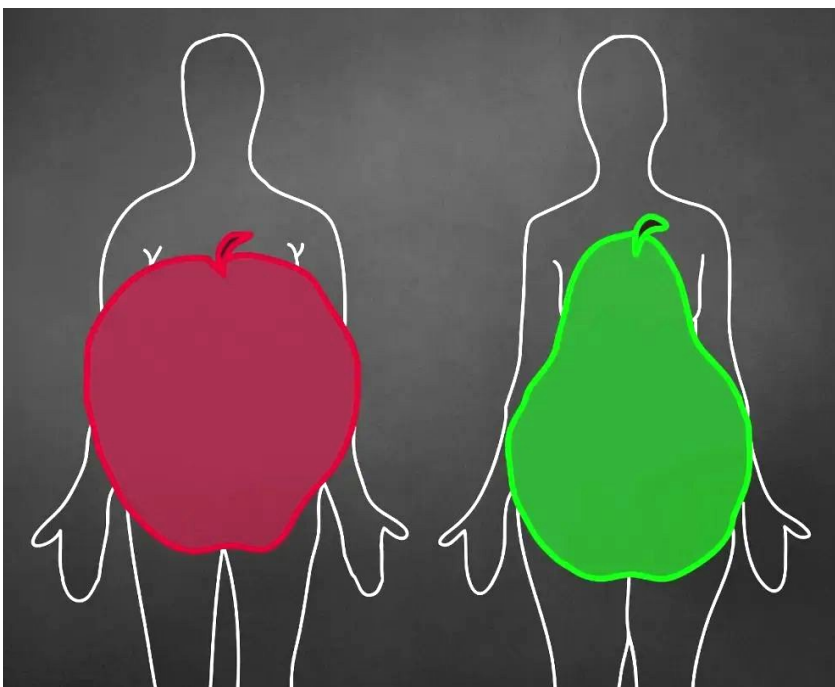
臀围测量方法:两腿并拢直立,将卷尺绕在臀部最宽的部位测量臀围。

■ 颈围

亚太心脏病学会认为,颈围是代谢综合征的重要预测指标,等于上身皮下脂肪组织

身材关乎多种健康问题,比如一个人的体能、代谢、疾病几率等。

什么样的身材,才是好身材?在科学家看来,“细腰肥臀”的梨形身材是基因彩票,即个体在随机的遗传过程中获得了有利的基因组合,梨形身材的人群患代谢相关慢性病的风险较低,寿命更长。



的近似值。健康成人的颈围,男性应小于38厘米,女性小于35厘米。

颈围超标意味着颈部皮下脂肪增多,堆积在颈部的脂肪会造成气道活动负荷增加,导致并加重阻塞性睡眠窒息的发生;另外,脖子过粗会伤心血管,也是甲状腺疾病的常见表现。

■ 大腿围

大腿围的正常范围是46~60厘米。与臀围类似,正常范围内大腿围越大,腿部肌肉越

强壮。

研究表明,大腿粗的人,心脏病风险较低。另外,大腿围与高血压发病率有显著联系,大腿围较小的人(女性小于50厘米,男性小于51厘米)血压更容易升高。

■ 小腿围

小腿的围度指示骨骼肌质量,通常用作肌少症或老年性肌肉萎缩的指标。一般男性小腿围要大于34厘米,女性大于33厘米。

研究称,小腿围小于33厘米的女性,更易

出现颈动脉斑块,增加中风风险。

5个方法练出健康好身材

任何年龄段,只有保持健康的体重和合理的比例,才是“好身材”。

1. 给臀腿“囤”点肌肉

腿部肌群是身体最大的肌群,占全身肌群的60%。适当进行深蹲练习,不仅可以激活臀腿肌肉,增加下肢活力,还可以保护关节稳定性,增强基础代谢水平。

2. 控制腰臀比

研究表明,腰围大的正常体重者比肥胖者患心脏病的风险更大。那些体重稍微增长几斤,肚子就明显发胖的人,一定要保持警觉。

另外,一些久坐者臀部很胖,这是因为长期不活动导致的脂肪堆积,并不是下肢肌肉增加。这种情况看似腰臀比合理,却依然存在皮下脂肪过多、发病率升高的风险。

3. 30岁后管好腰围

随着年龄增加,身体代谢能力下降,脂肪堆积慢慢显现,因此30岁后要严格管理腰围。可以多做一些有氧运动,有助于提升代谢、全身减脂,让各项身体指标达到健康标准。

4. 老人、孩子体重要求不同

防止肥胖要从小做起,不能因为孩子处于生长发育期就放松体重管理。

65岁以上的老年人则不用特别苛求体重“达标”,尤其是年纪偏大的老人,如果只是轻度肥胖,且没有明显心血管疾病,不一定要减肥,微胖的老人遭遇疾病或意外时机体抗打击能力更强。

5. 吃和动都要“适可而止”

健康身材是良好生活习惯的积累,坚持控制饮食和运动锻炼很重要。

要把“适可而止”当成生活的一项准则:

吃饭的量和速度要适可而止,七分饱即可,细嚼慢咽控制食量;

高脂肪、高热量、高糖高盐的食物摄入要适可而止;

剧烈运动要适可而止,适量运动才有利于身心健康。

来源:央视新闻微信公众号综合生命时报

舌尖上的“解压密码”

王媛(北京老年医院)

高血压早已成为公认的常见慢病,除了吃药控制,日常生活中还有哪些给血管减负的手段?其实,一日三餐的勺筷之间,就藏着血压的“隐形调节阀”。



芹菜 它是血管的天然放松剂。每一根芹菜中都蕴含着“芹菜素”这种神奇的化合物,它能像温柔的按摩师一样,帮助血管平滑肌放松,让紧绷的血管重新舒展。

实用建议:每天食用100克芹菜(约2~3根),可凉拌或清炒,保留其清脆口感和最大营养价值。

黑木耳 它是血液净化师。黑木耳中的多糖成分能降低血液黏稠度,就像给血管做了一次“大扫除”,让血液流动更加顺畅,减轻心脏负担。

实用建议:每周食用2~3次,每次10~15克干木耳,相当于泡发后约一小碗,可凉拌或炒菜。



菠菜 它是钠钾平衡的守护者,菠菜富含钾元素,就像体内的“钠钾调节器”。当我们摄入过多的盐分时,钾能促进多余钠的排出,减轻水分滞留,帮助血压回归正常。

实用建议:每天食用200克菠菜就能满足部分钾元素需求,清炒或凉拌都是不错的选择。



香蕉 它是美味又便携的降压水果。这种随手可得的水果是钾的宝库,每100克含钾约256毫克。它不仅能扩张血管,还能通过丰富的膳食纤维改善肠道健康,间接支持心血管系统。

实用建议:每天食用1~2根香蕉,作为健康零食或早餐的完美搭配。

海带 它是碘与钾的双重补剂。海带中的褐藻酸钾不仅能调节钠钾平衡,其丰富的膳食纤维还能减少肠道对胆固醇的吸收,为血管筑起保护屏障。

实用建议:每周食用2~3次,可制作海带汤或凉拌海带丝,每次一小碗即可。