

颈围大血脂差 腰围粗心受伤 小腿细防中风

七大尺寸 决定健康

医学上早已认定，体型与健康关系密切。本期帮你解读身体尺寸里的健康密码，不妨一一对照，定期测量，看看你的身体尺寸是否达标。



颈围达标值：男性<38厘米，女性<35厘米，一般颈围与小腿肚围相等。

测量方法：将皮尺水平置于颈部最细的部位进行测量，即颈后第七颈椎上缘（低头时摸到的颈后最突起处），至前面的喉结下方。

多项研究发现，颈围是测量人体上半身脂肪的“天然方法”之一，而上半身脂肪与心脏疾病密切相关。美国弗雷明汉心脏研究学会专家调查了3300名平均年龄为51岁的志愿者，结果显示，男性颈围每增加3厘米，体内高密度脂蛋白（俗称“好胆固醇”）平均降低0.12mmol/L，女性降低0.15mmol/L，这将导致细胞内更多的胆固醇无法转运到肝脏进行代谢。也就是说，脖子变粗意味着血脂异常的可能性更大，患心脏病的风险更高，双下巴、脖子短粗都可能是心脏不健康的信号。

颈围还与睡眠呼吸暂停有一定关系。上海中医失眠症医疗协作中心副主任施明表示，患呼吸睡眠暂停综合征的人群中，肥胖者居多。而脖子粗的人往往全身整体肥胖，如果还存在气道狭窄，那么患呼吸暂停综合征的几率相对更大。

专家表示，即使体重正常，也要时刻关注自己的颈围，如果感觉项链变短，或衬衫领子变紧了，就应该注意。除了保证健康的饮食，还要适度运动，减少体内脂肪，尤其是上半身的脂肪。

腰围达标值：男性<85厘米，女性<80厘米。

测量方法：身体直立，两臂自然下垂，不要收腹，呼吸保持平稳，皮尺水平沿肚脐上缘和肋骨以下的部位围绕腰部1圈，测量腰最细的部位。

腰围是衡量一个人寿命长短的重要指标。美国哈佛大学、波士顿医院等机构科研人员通过对4.46万名女性的患病记录、腰围等分析发现，腰围超过89厘米的女性，比腰围小于71厘米的女性早死风险高79%。腰腹部还是肾脏、胰腺、肝脏等重要器官的集中地，如果脂肪过多，就会破坏胰岛素系统，加大高血压、血脂异常、脂肪肝、糖尿病等疾病的危险。不仅如此，世界癌症研究基金会曾有报告称，腰围每增加1英寸，患癌症的风险就增加8倍。

需要提醒的是，即使那些体重达标的人，如果腰上堆积太多脂肪，也同样有较高的心脏病发作风险。久坐不动、饮食不良以及遗传因素是造成水桶腰的主要原因。卫计委颁布的《中国成人超重和肥胖症预防控制指南》明确规定，男性腰围≥85厘米，女性腰围≥80厘米即为超标。专家建议，腰围超标的人应尽快改变生活方式，每天锻炼半小时以上，每周至少5天做中等强度的快走、慢跑等有氧运动。同时，戒烟限酒、合理膳食，少吃高油高脂食物，多吃蔬菜水果等。

身体质量指数(BMI)达标值：18.5~23.9。

计算方法：BMI=体重(千克)除以身高(米)的平方。

BMI是世界公认的一种评定肥胖程度的分级方法。按照2003年卫生部颁布的《中国成人超重和肥胖症预防控制指南》，BMI超过24为超重，超过28为肥胖。世界卫生组织推荐，BMI在20~22之间为成人的理想体重。《新英格兰医学杂志》刊登的一项研究显示，中、日、韩等东亚人的BMI在22.6~27.4，死亡风险最低。

腰臀比达标值：男性<0.9，女性<0.8。

测量方法：测出腰围后，再环绕臀部最宽处测量出臀围，两者相除即得腰臀比(腰臀比=腰围/臀围)。

西安体育学院健康科学系教授苟波说，“腰臀比”是判断腹型肥胖的重要指标。一项发表在《新英格兰医学杂志》的涉及欧洲9个国家超过35万人的研究发现，与BMI相比，腰

臀比可以更准确地衡量一个人的健康标准。研究显示，腰臀比每增加0.1，男性早死几率增加34%，女性增加23%。美国运动医学学会推荐的评价方法是，当男性的腰臀比大于或等于0.94，女性的腰臀比大于或等于0.82时，其患冠心病、中风等心脑血管疾病及糖尿病的危险性就会大大增加。中日友好医院内分泌科邢小燕教授表示，中国男性腰臀比高于0.9，女性在0.8以上，可能就说明内脏脂肪过剩了。这类人除了进行运动，更要注意饮食上少精多粗，把一部分精米白面换成豆类、粗粮，少吃肥肉和油炸品，把炒、炸的烹饪方式改成蒸煮、炖等。

体脂达标值：男性15%~20%，女性25%~28%。

测量方法：有需要的人，可以去健身房或医院使用专业仪器进行测量。

大部分人会通过体重来判断自己是否肥胖，其实并不准确。苟波指出，判断是否肥胖，更准确的标准应该是体脂率，即身体中脂肪占总体重的百分比。脂肪对人体的构成非常重要，过多或过少都会影响健康。一般来说，男性体脂高于25%，女性高于30%属于肥胖，会引发高血压、高脂血症、冠心病、糖尿病等疾病；体脂率过低，即男性低于5%，女性低于13%，可能引起身体功能失调。

苟波说，很多人一说减肥，就认为是减体重，这其实是个误区。控制体脂率才是健康减肥的关键。减肥最好做全身有氧运动，如快走、慢跑、游泳、爬楼梯、骑自行车等有氧运动，也可以配合仰卧起坐、哑铃等局部运动。每次运动最少持续半小时。同时，改变久坐、熬夜等不良生活习惯。

大腿围达标值：46厘米~60厘米。

测量方法：用皮尺水平围绕在大腿的最上部位，臀折线下进行测量。

北京体育大学运动生理教研室副教授汪军说，一般大腿和小腿的粗细没有统一的健康标准，只要与整体身材匀称即可，但大腿要比小腿粗一些。丹麦哥本哈根大学医院的研究人员，在12年里通过分析257名男性和155名女性的身高、体重、大腿围和疾病情况后发现，与大腿围接近60厘米的受试者相比，大腿围小于46厘米者死亡率增加3倍，患心脏病的几率增加2倍。研究人员认为，大腿围的长度可能和心肌的重量成正比，大腿越细，心肌重量也较轻。研究同时发现，大腿围太粗，肥胖的几率会增加。因此研究人员给出了参考建议——理想的大腿围应为60厘米，不要低于46厘米。

小腿围达标值：>33厘米。

测量方法：用皮尺水平围绕小腿最丰满处进行测量。

法国一项研究发现，小腿围小于33厘米的女性，患有颈动脉斑块的风险相对更高，而这是中风的一个已知风险因素。如果小腿更加粗壮，那么小腿肚上的皮下脂肪就会提升，并储存能够促进血液循环的脂肪酸，以避免颈动脉斑块形成。所以，小腿太细对健康不利，尤其是女性，应适当运动强健小腿。

(李洋)