

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 厘米的女性早亡风险高 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(腰臀比例=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,男性早亡几率增加 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。

**体脂率达标值:**男性 15%~20%,女性 25%~28%。

**测量方法:**有需要的人,可以去健身场馆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,而这正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)