

腰粗的人有什么错

■指导专家:福建中医药大学附属第三人民医院心血管科 黄希 副主任医师

□本报记者 刘伟芳 设计 思意



大部分人看胖瘦
第一看脸，第二看四肢
有的人表面上是个瘦子

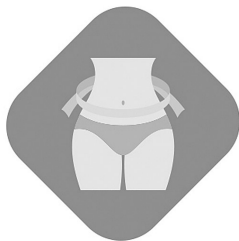


让人产生身材真不错的幻觉
其实，只要松口气，
衣服底下暗藏玄机



而最危险的胖
就藏在衣服下的肚子里

5个成年人 2个胖肚子

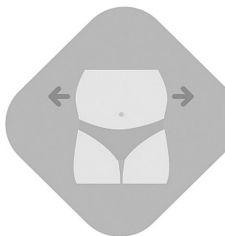


腰围也叫腹围，反映
人体腹部肌肉、脂肪
等情况。



《中国心血管病报告2016》的数据，一项横跨18年（1993~2011年）的研究显示，18年间成年国人的中心性肥胖率从**20.4%**上升到**44%**。换句话说，每5个成年人中就有2个是中心性肥胖。

与欧美国家相比，中国人的体脂分布表现为肥胖程度较轻，而体脂分布趋于向腹腔内积聚，即易形成腹型肥胖（中心性肥胖）。

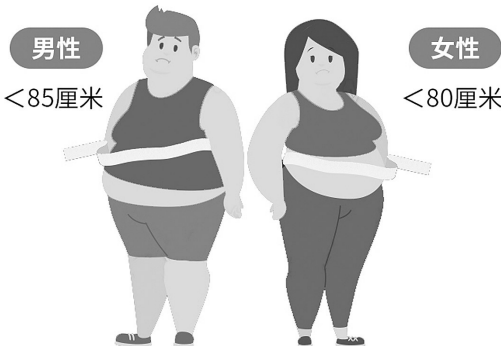


什么样的肚子算超标？



如何测量

站立，双脚分开25~30厘米（与肩齐）。普通人将软尺经肚脐上方0.5~1厘米处水平绕一周，肥胖者选腰部最粗的地方水平绕一周测腰围。



超过上述标准，说明你的腰围太粗了。

腰太粗 伤的是全身



房颤

腰围越大，房颤风险越高。腰围每增加10厘米，男士和女士患房颤的风险分别增加**47%**和**37%**。



心脑血管疾病

引发各种心脑血管疾病如冠心病、心力衰竭、心房颤动、卒中、静脉血栓。



不孕

引起女性体内雌激素增多，引发多囊性卵巢综合征为代表的病症，导致月经不调、经期紊乱等各种问题，影响受孕。

癌症

2016年国际癌症机构表示，肥胖跟乳腺癌、结直肠癌、食管癌、胃癌、肝癌、胆囊癌、胰腺癌、子宫内膜癌、卵巢癌和肾癌等13种癌症有密切关系。

膝关节

上半身重量的增加会严重提高膝关节的负担。身体难“瘦”，关节更难受。

一句话总结
腰越粗，命越短

如何控制腰围？

控制饮食

每日总热量摄入应少于热量的输出，才能从根本上减轻体重。

有氧运动

每周**3~5**次，持续**12~52**周的锻炼可以减少内脏脂肪。

世卫组织身体活动指南建议所有成年人，包括慢性病患者或残障人士，每周至少进行150~300分钟的中等到剧烈强度的有氧活动。或将等量的中等强度和剧烈强度进行组合。

即使没有减轻体重，运动也可以降低内脏脂肪。

挺腰直身收腹

长时间保持挺腰收腹的姿势，锻炼腹部肌肉。长期低头伏案工作的人，工作半小时一定要起身走走。

不推荐使用减脂药

各类降脂药都有其相应的副作用，降脂治疗要在医师指导下进行，不能擅自服用。而未经证实安全性的减肥药物，一般不推荐使用。



面对肥胖，我们更需要的是长期良好的生活方式，包括健康的饮食、运动、规律的作息等等。