



# 心脏好坏“量”出来

今日女报/凤网记者 李诗韵

12月,是一年中工作最忙碌的时候,被称为“最易猝死月”。每年年底,都会有接踵而来的猝死新闻事件——12月15日,湘潭一女子因加班猝死;12月9日,武汉公交车上男子猝死;12月2日,杭州25岁姑娘睡梦中猝死……

一幕幕悲剧提醒着我们,该查查心脏好坏了!或许你会说,忙碌的工作让喘息都变得奢侈,哪儿有时间做体检?在这里,我们就借你一把“卷尺”,“量”出你的健康来!

## 四个部位“量”出健康

特邀专家:丁家崇(湖南省马王堆医院心血管内科主任医师)

### 颈围:

男<38厘米,女<35厘米

爱美的女性会关注自己的颈部肌肤是否娇嫩,然而,颈部粗细变化你在意吗?

“心脏是人体的支柱和中心,和各个器官和部位互联互通。所以,身体部位的变化也能暗示着心脏的变化。”丁家崇介绍,当我们突然感觉衣领太紧时,就该拿出卷尺,测量下自己的颈围变化。

美国弗雷明汉心脏研究学会专家指出,一个人即使腰围符合标准,但如果脖子过粗,容易使血糖偏高,患心脏病的风险可能更高。

“随着颈围的增加,体内高密度胆固醇会不足,导致细胞内更多的胆固醇无法转运到肝脏进行代谢。”从另一个角度说,这也解释了为什么双下巴、脖子短粗等“胖”体态人群更容易心脏不健康。

“男性<38厘米、女性<35厘米是确定颈围的最佳临界值。”一般而言,颈围应与小腿肚围相等。

颈围每增加3厘米,体内高密度胆固醇平均降低0.12毫摩尔/升,女性降低0.15毫摩尔/升。

丁家崇建议,测量时,被测者身体直立,眼睛平视,两臂自然下垂,保持正常呼吸,颈部放松,嘴巴可以稍微张开,以减少颈部肌肉紧张。测量者将皮尺水平置于颈后第七颈椎(埋头时可摸到的颈后最突起处)上缘,前面于喉结下方(即颈部最细的部位)进行测量。

### 腰围:

男<90厘米,女<80厘米

工作压力越来越大,“上班族”越来越多,一不小心,电脑桌前的你就超负荷工作了10多个小时。不要认为自己的心脏还很强大,很可能你腰围的变化就已经出卖了你。

“腰部与心脏的重要关系在医学中早已成立。”相对于全身肥胖的人来说,腹型肥胖的人(俗称“苹果型”身材的人)更可能患心血管疾病。堆积在腰部的脂肪,比大腿和臀部的脂肪危害更大。

腰围粗反映出人体内脏脂肪超标,这种人很可能患上糖尿病、高血压、血脂异常、冠心病和中风等疾病,男性还容易患大肠癌。腰围粗的人患心脏病的几率约比其他高40%,尤其是大腹便便的中年男性更易猝死,且突然死亡的风险随腰围的增加而增大。

丁家崇说,中国人的腰围一般参照亚洲的标准,如果男性腰围超过90厘米,女性超过85厘米,就表示肥胖了。在这个腰围值以下,得病机会少,相对安全;超过该值则相对危险,最好再测血糖以了解糖尿病风险。

具体点说,如果男性腰围超过94厘米,患糖尿病和心脏病的风险会增高;腰围超过102厘米,被视为高风险。女性腰围81厘米是危险临界点,89厘米是高风险临界值。

“腰围并不是裤头处。”需要提醒的是,根据美国国立卫生研究院推荐的量腰围的最佳方法:被测者两脚分开30—40厘米,用卷尺围住腰部,然后向下移动,直到卷尺底部停在髋骨上。

### 腰臀比:

男0.85—0.90,女0.75—0.80

瘦子比胖子更健康,是很多人的健康谬论。评判身体尤其是心脏是否健康,不是看脂肪多少,而是看脂肪的分布情况。

“全身粗壮的人相对健康一些,四肢纤细但拥有啤酒肚者最危险。”丁家崇介绍,影响健康的第三围,或许有人会想到腹围,其实与之相比,“腰臀比”更是衡量健康的重要指标。

测量腰臀比的方法很简单:先测量臀围和腰围的尺寸,再用腰围数除以臀围数,会得到一个比值。女性比值在0.85以下,男性不超过0.9,就在健康范围内。比值越小,说明越健康。这是评估一个人心脏病风险的最佳方法。一旦脂肪分布不合理,即使体重并不超标,也应被列为该减肥的行列。而对于60岁以上的老年人来说,男性的腰臀比大于或等于1.03,女性的腰臀比大于或等于0.90,患上上述疾病的危险性会大大增加。

### 头围比:60%是最佳

与普通相比,脑袋长得小的人,老年时容易患痴呆——这是德国一项研究的结果。“不过,头太大也不好,心脏病发几率较高。”丁家崇表示,低于平均大脑圆周(男性为58厘米,女性为55厘米),会大大增加患阿尔茨海默症的几率。原因是如果头更大,那么大脑含有的神经元会更多,可以更好地对抗衰老。

“头部拥有黄金比例,为血液和氧气流畅提供了良好的环境。”丁家崇认为,在临床上,面部宽度是长度的60%为最佳。具有这样标准头颅的人,对呼吸道、下颌及牙齿方面的疾病也有很好的免疫力。丁家崇建议,测量时,第一步量下巴与颅顶间的距离(长度);第二步测量两耳间的距离(宽度),用宽度除以长度,再用100减去这个数字。举个例子,如果脸长23厘米,宽14厘米,那么 $14 \div 23 = 0.61$ ,也就是60%, $100\% - 60\% = 40\%$ 。得到的最终结果越接近60%越好。

## 健康身边事

### 百名“帕友”相约长沙

今日女报/凤网讯(记者李诗韵 通讯员刘雨滋)帕金森病知识讲座、病友交流、歌舞才艺表演……12月16日,一场内容丰富、热闹温馨的大型联谊活动在湖南

省脑科医院隆重举行。这场以救助贫困“帕友”和关爱“帕友”群体心理健康为主题的联谊活动,让百余名帕金森病友相聚一堂,相互鼓舞,激励战胜病魔的斗志。

湖南省第三届网络文化节“为最美家庭点赞”暨省妇联“议家风、晒家训、秀才艺”主题活动之



# 树良好家风 建和谐家庭

## 主题论坛



主办单位:湖南省委宣传部、湖南省妇联  
湖南省委互联网宣传办公室  
承办单位:凤网 www.fengone.com  
支持单位:长沙蒙牛乳业