

BMI不能算“黄金标准” 体重大不等于胖 评判身材重在体脂率 健康超重或许更长寿

本报综合报道

爱美人士总是把减肥挂在嘴边，始终不满意自己的身材，其实有的“肥”真的没必要减。近日，丹麦一项研究发现，体重指数(BMI)被标记为“超重”的人，比“健康”“体重过轻”和“肥胖”的人更有可能长寿，澳大利亚、美国、日本等国之前的研究也曾得出：微胖更健康。还有项著名研究表明：体重和死亡率的关系呈一条U形曲线，过瘦和过胖都会增加死亡风险，而相比之下超重的死亡率却最低。

专家指出，好身材别只盯着体重，BMI不能算“黄金标准”，体脂率才是最诚实的胖瘦标准。体重大不一定是胖，瘦也不一定代表健康；有些人很瘦，但内脏脂肪含量很高；微胖也可以很健康，我们要做体重上的“胖子”，体脂上的“瘦子”。肌肉多，才是健康的超重。

而腰围、腰臀比是判定中心性肥胖的重要指标，世界卫生组织建议，男性腰臀比超过0.90，女性超过0.85，可诊断为中心性肥胖，需要及时进行体重管理。专家建议，要想获得理想身材，并不是体重升高或降低这么简

单，而是要增加身体的肌肉量。特别对60岁以上人群来说，适当进行增肌训练，保持“微胖”，不仅能保护心脑血管、延长寿命，还能避免摔倒，提高生活质量。

人体的重量由骨骼、肌肉、脂肪、内脏和水等构成，只知道一个人的体重，并不能断定他是“胖”还是“瘦”，还需要了解其脂肪、肌肉组织的占比。我们常说的“胖”往往是脂肪太多，增加了心血管疾病、糖尿病等疾病的风险。由于体重的复杂性，判定方法也有很多种。

测体重指数(BMI，以下简称“体指”)简单易行，BMI=体重(千克)÷身高的平方。成人BMI量表上，<18.5被归为体重不足。我国BMI正常范围为18.5~23.9，超重为24~27.9，肥胖为超过28。

浙江大学医学院附属第二医院内分泌科主任医师单鹏飞表示，BMI的测定很简单，只需要一个秤、一把标尺和一个计算器，但BMI不能算“黄金标准”。同等重量下，脂肪的体积约是肌肉的1.4倍。两个体重身高都一样、BMI也相同的人，也有可能一



个看起来较胖，一个却是精瘦。

体脂率是最诚实的胖瘦标准。体脂率反映了脂肪重量在人体总体重中所占的比例，又称体脂百分数。一般来说，成年人的平均体脂率为：男性15%~18%，女性22%~25%。当男性脂肪比例超过25%，女性超过32%，体脂率与疾病之间的联系就会显现。体脂率超标，才是我们应该避

免的“肥胖”。要想获得精准的体脂率，需要运用专业的体脂仪，但使用不同器材会有数据上的偏差。

单鹏飞还提醒，脂肪是人体重要的储能物质，还担负着保护内脏、维持体温、参与肌体多方面代谢等重任。脂肪和肌肉是肌体的两道“防火墙”和“免疫军库”，所以，不能简单地把脂肪当成健康大敌。

运|动|百|科

健身装备须及时更换 观察这3处淘汰1双运动鞋

本报综合报道

一双好的运动鞋可让锻炼效果事半功倍，但并不代表这双鞋的寿命是永久的。近日，美国足病运动医学会提出运动鞋该不该换，主要看3个部位，同时取决于使用量、磨损迹象和年限。

首先是外底。外底又称大底，是与地面直接接触的部分，主要由碳橡胶制成，十分结实、耐磨，且弹性好，起到保护脚的作用。不过，当外底磨损到与中底之间的夹层，或是与另一侧磨损超过4毫米差异时，运动鞋就失去了抓地能力。这时，再穿这双鞋只会让运动受力不均，很容易造成运

动损伤，应立即更换。

其次观察中底。中底(内底)是接触脚底的鞋底，通常由泡沫材料组成，如乙烯醋酸乙烯酯(EVA)、聚氨酯(PU)或两种材料的混合物，具有直接支撑并保护脚部、保持身体稳定性、减震等作用，可以说是一双运动鞋的灵魂与精髓。但它已用来进行约500~800公里的跑步或步行，45~60小时的篮球、舞蹈或网球等运动；中底软榻，即对折鞋时，回弹感觉明显减弱或没有；出现折痕或裂纹，凹凸不平时，就说明它已经失去了价值。

鞋跟的状况也很重要。鞋跟位于外底后端，可以调节人体平衡和运动缓冲等，同时也是磨损的集中点。当按压鞋跟向一侧倾斜，感觉不稳时，也就是鞋跟一侧比另一侧有更多的磨损，或是将鞋放在平坦地面，从后方平视左右脚鞋跟高低不一时，意味着这双鞋子不再适合跑步了。

值得注意的是，长久不穿的运动鞋也会磨损。随着时间的推移，外底、中底和鞋面材料会变干，以致不能发挥它们的最佳作用。所以，无论有没有磨损，摆放时间超一年的运动鞋也最好更换。

力量训练的好处不止增肌

本报综合报道

健身运动粗略的可分为有氧运动和力量训练，许多人认为力量训练就只是增加肌肉量，其实不然，力量训练还有很多好处。

哈佛大学有一项对超过1800人的研究分析发现，患有轻中度抑郁症、每周至少进行2次力量训练的人，症状比没有做力量训练的人明显减轻。这是因为，力量训练增加了大脑的血液流动，释放了使情绪增强的大脑激素，如去甲肾上腺素和多巴胺。因此，力量训练有助预防改善焦虑和抑郁。

此外，它还能改善认知功能。发表在《分子精神病学》杂志上的一项研究显示，每周进行2次力量训练的人，在18个月后，认知功能明

显改善。研究人员表示，力量训练会使大脑中一部分在早期阿尔茨海默病中经常受到影响的灰质变厚。同时，还能预防心脏病。美国心脏病学会一项对4086名成年人的研究表明，力量训练比有氧运动更能保护身体健康，发表在《运动与锻炼中的医学与科学》杂志上的一项研究表明，每周不到一小时的抗阻锻炼可以降低患代谢综合征(如高血压、高胆固醇和血糖升高等)的风险，这是因为力量训练可以增加身体的糖脂代谢。

而在《美国生理学杂志》上发表的一项研究发现，每周进行3次有氧运动和力量训练相结合的患者，其肌肉力量和整体体能显著增加，肌肉萎缩是慢性

肾病的症状之一，肾病患者的其他症状，如瘙痒、呼吸短促、阳痿和肌肉痉挛等也有所缓解。相比之下，只进行有氧运动的患者则无明显效果。



健身小贴士

学会这几个动作 站着也能练腹肌

本报综合报道

近日，美国运动委员会表示，站着练腹肌比躺在地上更实用、有效，因其动作不仅能锻炼腹肌，还能锻炼背部肌肉，有助于避免年龄增长而出现的下背部疼痛，可谓一举两得。

站着练腹肌主要有三个动作，第一个是站直，双脚分开与肩同宽，双手各握一个重量较轻的哑铃，双臂放于身体两侧。在不扭曲上半身的情况下，尽可能地向右慢慢弯曲身体，右手稍微向右侧膝盖的方向倾斜。保持此姿势一会儿，然后缓慢地回到起始位置，换另一侧做同样的动作，每侧做10次。

第二个动作是面朝墙站直，双脚分开与肩同宽。双手按压墙面，收紧腹肌，抬起右膝，直到右大腿平行于地面，保持此姿势一会儿，然后换另一侧做同样的动作，每侧做10次。

还有一个动作就是站直，双脚分开与肩同宽。双膝略微弯曲，双手放于脑后，将身体重量倾向左腿后，抬起右膝，达到与臀同高的位置；用左肩尽量靠近右侧膝盖，保持此姿势一会儿后，换另一侧做同样的动作，每侧做20次。