

看肚脐深浅判断肥胖

捡东西最好别弯腰,采取蹲姿……

养宠物能增强免疫力

# 网传“专家版”8大健康建议 真的都靠谱吗?

到年底了,自己的健康也得关注啦!昨天,有网友总结出“专家给出的8大健康建议”。通过观察肚脐深浅、使用软毛牙刷、勤测量脚的尺码等方式,能时刻知道自己的健康状况。对此,现代快报记者采访了相应科室专家,专家们表示,有部分有道理的,但是也有不少不太靠谱。

现代快报记者 吴怡 刘峻



## 心血管医生

### 看肚脐深浅判断肥胖

**网传建议:**腹部脂肪堆积过多会增加心脏病的患病概率,肚脐太深就意味着腹部脂肪堆积过多。

#### 【专家分析】

江苏省第二中医院心血管病主任医师陈守宏说,肥胖是容易提高心脏病的患病概率,但是看肚脐深浅往往是看不出来的。正确的肥胖指标,一个是身高体重指数,二就是腹围。身高体重指数就是用体重公斤数除以身高米数平方得出的数字。女子腰围超过85厘米,男子腰围超过90厘米就属于肥胖了。

## 肿瘤医生

### 养宠物能增强免疫力

**网传建议:**一是小火烤肉,因为大火烤肉,容易有致癌物质产生。二是养宠物,这样可以让人体产生内啡肽,增强免疫力。三是避免阳光过度照射,降低皮肤癌发生率。

#### 【专家分析】

南医大二附院肿瘤科主任医师王朝霞说,第一条肯定不对,无论是小火还是大火,都容易产生致癌物质。养宠物,有一定的道理,可以缓解人的孤独感,至少心情愉悦,这对预防癌症也是有道理的。避免过度阳光照射预防皮肤癌,也是对的。

## 牙医

### 多用软毛牙刷

**网传建议:**一是多吃含抗氧化剂食物,减少牙龈发炎概率。二是使用软毛牙刷。

#### 【专家分析】

南京市中西医结合医院口腔科主任医师周俊波说,多吃抗氧化剂食物,从口腔营养保健的角度来说有道理,但是一些含抗氧化剂的食物也要注意饮食方式,比如坚果、干果等偏硬,对于患有牙龈炎的患者而言,过量食用这类食物的话,势必会导致炎症更加严重。至于使用软毛牙刷,预防牙龈萎缩,这是对的。

## 妇科医生

### 千万别把自己当医生

**网传建议:**不要把自己当医生,认为如果感觉自己患上了宫颈感染,可以去药店买药,但如果症状持续未消,最好去看医生。慎重对待吃避孕药防卵巢癌,切忌忽视吃避孕药的危害。

#### 【专家分析】

解放军八一医院妇产科主任医师史佃云表示,“别把自己当医生”,说得有道理,“女性感到下面不舒服,可能会有多种原因引起,应及时去医院看医生。”对于慎用避孕药,史佃云表示,“血脂高或血黏稠度高的人,吃了避孕药可能导致血栓。”

## 运动学专家

### 5个月换双运动鞋

**网传建议:**做不擅长的运动。长期从事一项运动会引起全身肌肉发育不平衡,导致肌肉疲劳或损伤。不要穿破旧运动鞋,如果每天跑步,每隔5个月就该换双跑步鞋。

#### 【专家分析】

南京体育学院科研处处长钱竞光教授表示:“做自己擅长的运动,难以把握运动的量,容易引起肌肉关节各方面的损伤。这个说法不靠谱。”运动鞋是否合适,唯一的判断标准就是“合脚”,新旧并无严格要求,很多新鞋反而会磨脚挤脚。

## 神经学专家

### 勤动脑子

**网传建议:**1.勤动脑。经常做猜谜、填字游戏能有效锻炼大脑。2.缓解压力。有研究指出,压力会使大脑记忆中心萎缩;同时,压力产生的激素也会影响学习和记忆能力。

#### 【专家分析】

东南大学中大医院心理精神科医学博士牟晓冬认为,一切能够引起人兴趣的活动,都能锻炼大脑。至于缓解压力,也是有一定道理。大脑记忆中心作为记忆和应激中枢,在外界巨大的压力下,刺激应激激素分泌,时间一长大脑就有可能萎缩。

## 脊柱外科专家

### 捡东西最好少弯腰

**网传建议:**做腰部和脊椎锻炼,腹部贴地趴下,双臂举过头顶,然后拱起后背让四肢及头部逐渐离开地面,这样坚持几秒钟后再放松。少弯腰捡东西,弯腰时脊椎所承受的压力是平时的4-5倍,最好采取蹲姿。

#### 【专家分析】

南京市中西医结合医院骨科杨增敏副主任医师点评:一般人做这种锻炼有难度,如果掌握不到要领反而会伤害脊椎造成损伤。

另外,少弯腰捡东西,最好采用蹲姿,这是正确的。

## 骨科足部医生

### 多量量脚尺码

**网传建议:**勤测量脚的尺码。每隔几年测量一下脚的大小,生完孩子和体重变化之后更要注意。

#### 【专家分析】

南京市中西医结合医院骨科副主任医师王睿称,有道理。需要补充说明的是,老年人足的内侧肌群和韧带出现退行性变化,足弓弹性和承载能力也显著下降,时间一长就会导致足弓塌陷,或于站立、行走稍久后出现足踝、膝、髋和腰臀部酸痛不适。因此,老年人的鞋以穿着灵便、轻巧、弹性好为宜,如旅游鞋、软底布鞋等。

# 跑步过度有死亡风险,还不如不运动?

南京专家:确实! 锻炼需控量,跑步每周不应超3次,每次不能超40分钟

这两年,长跑已经成为一项大家热衷的健身项目,有些跑步爱好者更是以能跑上几公里甚至半程马拉松为荣。但近日,有丹麦科学家指出,锻炼过多同样有害健康。以跑步为例,每周运动的次数不应超过3次,每次不超过48分钟。

现代快报记者 吴怡

## 网传 跑步过量,死亡率会增高

在国内,健身已经成为一种时尚,其中跑步最为流行。一些资深跑友,恨不得每天跑上全程马拉松才觉得“爽”。但根据英国《每日邮报》报道,丹麦科学家做了一组长达12年、涉及近1500名研究对象的跟踪调研,结论却是:以跑步为例,每周最多跑3次,每次不能超过48分钟,如果过了这个运动量,死亡率和从来不运动的人群一样。

“小跑怡情,大跑伤身?这么说来我每天的运动量都过多了?”“幸好每次只能坚持跑15分钟”……消息一出,网友议论纷纷,同时质疑的声音也很多,并调侃道“这不是你不运动的借口”。

## 跑友 一跑就是六七千米

昨天,现代快报记者来到位于新街口附近的一家健身房,里面人头攒动,几十台跑步机都被占满了。记者上前看一看大家的跑步距离,数字都很惊人,跑一次就有六七千米。

据了解,来这里锻炼的基本都是附近的居民和上班族,办了年卡以后,差不多每天都要运动一个多小时,其中跑步占了大头。

“我刚刚来,每天都会跑上一个小时,锻炼身体嘛。”正在锻炼的王女士说,每次跑“high”了,她的心跳速度能够达到每分钟140多。

## 专家 每次跑步不应超过40分钟

昨天,现代快报记者咨询了南京体育学院科研处处长钱竞光教授,对于国外的这份研究,他表示基本认同。

“跑步以及其他的运动,锻炼身体的作用是有,但过量后伤害也不小,除了各种关节的过劳损伤,由于各人的体质差异,有可能会引起部分人群的心脑血管疾病。”

钱竞光告诉记者,锻炼的目的大致可以分为两种:促进健康、减肥。“如果是为了减肥,以跑步为例,那么必须达到一定的运动量才能减,每天运动时间超过半小时,身体才开始动用脂肪酸。这时候不得不多跑一会儿,因为如果肥胖会让身体更加不健康。”

而如果是像更多人那样为了健身而去跑步,运动量则需要有明确的控制。“每次运动时间控制在30到40分钟内,一周不超过3次。至于跑速多少,以心跳不超过每分钟120跳为上限。”钱竞光建议,最佳的跑步时间是下午4点左右,在阳光下奔跑。

与经常锻炼的人相比,健身房器械对于健身新手来说显得眼花缭乱,难以取舍。实际上,健身新手也有一套“入门”选择项目。

“从小运动量、低频率的项目开始,例如跑步机上慢跑、哑铃操、健身操等等。”钱竞光建议,新手的运动时间可以从最初的30分钟,逐渐往上增加,内容可以包含多种项目,而不是一下子制定大幅度目标,一方面打击运动热情,另一方面也会让身体不适应。