

特别关注

# 有一双粗壮的大腿 益处可不止一点

买不到合适的裤子、影响形体美观、皮肤摩擦引起不适……你是否因为有一双粗壮的大腿而烦恼？越来越多的证据表明，拥有结实有力的大粗腿对健康有多种益处。

◆**不易心力衰竭** 心脏病发作的患者中有10%的人会继续发展为心力衰竭。日本北里大学医学研究生院的康复科学家发现，大腿强壮的心脏病发作患者患上心力衰竭的可能性要低四成。

研究人员测量了1053名心脏病发作患者的股四头肌和腿部肌肉的力量，并在4年后对他们进行了随访。结果显示，股四头肌的力量每增加5%，患心力衰竭的风险就降低11%。

这项研究成果认为，心脏病发作后，心脏会自行进行修复，纤维组织积累，导致心脏扩大；这意味着心脏要更加努力地泵出血液，这就是造成心力衰竭的主要原因。而股四头肌力量强壮能减轻这种影响，这可能是因为

它能释放有益的蛋白质。

◆**提高大脑功能** 越来越多的研究表明，拥有强壮的大腿能对大脑功能产生连锁反应。比如，伦敦大学的专家对324名老年女性志愿者进行长达10年的跟踪调查后发现，大腿力量强壮能对智商和大脑结构起到显著的保护作用，这个部位的肌肉在免疫功能、血液循环和神经信号传递等因素中发挥了作用。

意大利米兰大学的健康科学家也发现，进行负重的腿部锻炼，比如像杠铃深蹲这样能增强大腿肌肉力量的运动，可以触发一种神经信号，这对生成新的健康大脑细胞至关重要。

海马体是大脑边缘系统的重要组成部分，它会因为衰老而



萎缩。血液供应对海马体至关重要。英国南威尔士大学专家将深蹲称为一种“智能”的运动形式，因为它能间歇性地向大脑发起“挑战”，起到交替增减血流量的作用。

与常规运动相比，做深蹲练习时会有更多血液进入海马体。单就增强大脑功能而言，每周进

行3次深蹲训练，每次3至5分钟，效果要优于跑步或散步。

◆**预防关节炎** 骨科医学专家认为，强壮的大腿不仅能减轻骨关节炎的症状，还能延缓它的进展。强壮的大腿肌肉还减轻了肌腱的负荷，允许关节在更大范围内活动。大腿强壮也有助于支撑脊柱，起到减轻腰痛的功效。

即使女性已经得了膝关节炎，大腿肌肉力量强壮也有助于防止疼痛。美国一项研究结果显示，大腿围度最粗的女性不太可能出现疼痛和僵硬，即使X光片显示她们有关节炎。不过，大腿粗壮对男性没有起到这种保护作用，其原因尚不清楚。

◆**身手更加敏捷** 大腿强壮可以避免摔倒。大腿相当于身体的支柱，增强大腿肌肉的力量有益于本体感觉，即身体感知移动、动作和位置的能力。这就提高了平衡感，不太可能摔倒。

保持大腿的力量能减轻衰老的影响，从而更容易完成生活中的各种活动，如从坐姿起身站立。要想做到这一点，最好是从青年和中年就锻炼腿部肌肉，防止晚年出现问题。

◆**有助于降低血压** 上海交通大学医学院附属新华医院一项针对“40+”人群的调查显示，在超重或肥胖的人群中，大腿围度越粗，高血压的患病率就越低。大腿围度粗（男性超过55厘米，女性超过54厘米）与高血压的发病率低之间存在着显著的相关性，却与年龄、体重指数和腰围无关。而大腿围度较小的人（男性小于51厘米，女性小于50厘米）则更容易出现血压升高。

这项研究成果认为，与腹部脂肪相比，大腿上的脂肪有利于新陈代谢。这种脂肪分泌的各种有益物质能将血压保持在一个相对稳定的范围内。 □莫声柏

健康饮食

## 改善睡眠、调节血压 樱桃好处还挺多

樱桃有“果中钻石”的美誉，尤其对于高血压、糖尿病人群来说，也是适合吃的水果之一。除此之外，樱桃还有诸多我们不太熟悉的好处。

樱桃含有丰富的色氨酸、血清素和褪黑素，有改善睡眠、缓解压力和降低身体的炎症反应的辅助作用。一般来说颜色越深，营养价值越高，所以可优先选深色、紫色或紫红色的。

在食用量上，对于一般成年人来说，每天吃一小碟樱桃就可以了，吃多了可能会引起腹胀和胃酸反流。

### 樱桃适合哪些人群？

▲**免疫力低的人**▲  
樱桃中抗氧化物质含量多，



具有调节抵抗力的作用，适合免疫力低的人吃。

樱桃中主要的抗炎物质是花青素和花色苷，花青素可以在一定程度上抑制炎症反应。

有研究显示，吃45颗新鲜甜樱桃5小时后，受试者血浆中的C反应蛋白（一种代表性的炎症因子）会下降25%。

▲**糖尿病患者也能吃**▲  
樱桃热量为46kcal/100克，

碳水化合物含量为10.2克/100克，比苹果还要低，约是香蕉的1/2，虽然吃起来酸甜，不过樱桃升糖指数是22，比苹果（36）、梨（36）、葡萄（43）、草莓等都要低，所以糖尿病人可适量吃樱桃。

### ▲对高血压患者有益▲

适量吃樱桃对调节血压有帮助，樱桃的钾含量很丰富，虽然略低于香蕉，但也达到了232毫克/100克。

吃盐（钠）太多容易血压高，而钾离子有助于身体将盐分排出，同时还能平稳甚至降低血压。

■**特别提醒**：对于一些特殊人群，如肾功能异常需要限制钾摄入的人群，或正在服用一些影响钾离子排出的药物的人群，饮食要遵医嘱。 □于康

运动健身

## 过节没少吃？是时候开启“甩肉”模式了

过年没少吃吧？快起来动一动！过节期间，大家走亲访友、穿梭在各种饭局聚会之间，吃得多，动得少，黑白颠倒睡眠少……这些都是长胖的原因，是时候开启“甩肉”模式了。只要动得勤，肥肉就追不上来！

▲**有氧运动** 如快走、跑步、骑自行车、跳绳、游泳等可以提高心肺耐力，也可以有效减少机体脂肪堆积，控制体重，防治高血压、高血糖和高血脂。

专家推荐老少皆宜的快步走。快步走是指中等强度的步伐速度，走的时候感觉到呼吸速度和心跳明显加快，如同匆匆忙忙赶公交车一样。这是最简单最优良的身体活动，且有多种益处。

日常生活中，建议每天快步行走6000步，相当于瑜伽40分钟，太极拳60分钟，骑自行车、打乒乓球和跳舞40分钟，打网球、篮球和羽毛球30分钟，慢跑和游泳25分钟。如果坚持有规律步



行，全家人都会收获到意想不到的愉快和健康，提升耐力，舒缓压力，改善睡眠，增加健康信心。

▲**抗阻运动** 如哑铃、沙袋、弹力带和健身器械等可延缓运动能力下降，强壮骨骼关节和肌肉。

抗阻练习每周2至3次，可预防和控制心血管病和2型糖尿病，改善姿势、移动能力和平衡力；预防摔倒，维持独立行为能力，提高生活质量。

▲**柔韧性运动** 如太极拳、瑜伽、舞蹈等轻柔、伸展的运动形式等，可增加关节活动度，预防

肌肉损伤，消除肌肉疲劳，提高运动效果。

■**特别提醒**：运动时间可累计，但每次持续时间应不少于10分钟；运动频率至多隔一天，最好天天运动。 □李洁

链接

### 这样运动避免损伤

■每次运动前先做准备活动，运动开始应逐渐增加用力。

■根据天气和身体情况调整当天的运动量。

■运动后不要立即停止活动，应逐渐放松。

■出汗多时适当补充水和盐。

■步行、跑步应选择安全平整的道路，穿合适的鞋袜。

■肌肉力量锻炼避免阻力负荷过重，应隔天进行。

■运动中如果出现持续加重的不适感，应停止运动，及时就医。

医生提醒

## 注意！这5个坏习惯会伤肝

肝脏是人体重要的组成器官，俗话说：“肝好人不倒”。当肝脏处于不健康的状态时，会使人体发生脂肪肝、酒精性肝炎、药物性肝炎、肝硬化等疾病。生活中，几种常见不良习惯都在伤害我们的肝脏。

▲**过量饮酒** 肝是唯一能代谢酒精的器官，当它全力分解酒精时，会停止运输脂肪到肝外，降低肝脏净化血液的能力，导致体内毒素增加，诱发肝脏损伤。之后转氨酶进入血液，使转氨酶升高。所以，长期饮酒很容易造成酒精性脂肪肝及肝硬化，之后慢慢形成肝癌。

▲**长期熬夜** 晚上人体休息的同时，也是肝脏自我修复的时间。人们常说“夜卧养肝”，所以要养成良好的睡眠习惯，避免熬夜，不加重肝脏运转的

负担。

▲**不良饮食** 长期摄入大量高热量、高脂肪食物，不仅会增加胃肠负担，还会增加肝脏负担，导致脂肪堆积在肝脏中，或是无法排出，从而导致脂肪肝的形成。

▲**乱服用药物** 肝脏是人体重要解毒器官，能够将毒素进行瓦解，很多药物说明书都标注有长期服用药物会导致转氨酶升高，需要在医生指导下合理用药。因此没病不要乱用药，避免增加不良反应。

▲**负面情绪** 中医常说“大怒伤肝”。现代社会节奏快、压力大，很容易会出现愤怒焦虑的情绪，若放任情绪自流，这些负面情绪会对肝脏功能造成伤害，使肝脏功能失调。 □马秀娟

有此一说

## 痛风不能喝啤酒 喝葡萄酒可以吗？

对于痛风患者来说，喝啤酒容易诱发痛风已经成了共识。那么喝红酒安全吗？

关于痛风患者是否能喝葡萄酒，是有争议的。一方观点认为，凡是酒就会增加痛风的发生风险；另一方观点认为，少量喝葡萄酒对痛风发作的影响不大，甚至可能降低尿酸水平。双方观点都有临床研究结果支持。

我国2023年发表的一项研究对2009年中国健康与营养调查中7083名居民的数据进行了分析。结果发现，适量喝葡萄酒的女性尿酸水平有所降低，不过，男性摄入葡萄酒却会使尿酸水平稍微升高。

对于白酒、啤酒和黄酒，高尿酸血症患者和痛风患者应该



完全禁止。而葡萄酒和果酒，能不喝就不喝，如果确实遇到不得不喝的情况，可以少量喝一点，女性大约为145ml，男性大约为290ml（以12度红葡萄酒计算纯酒精量，男性<30g/日，女性<15g/日）。 □刘健