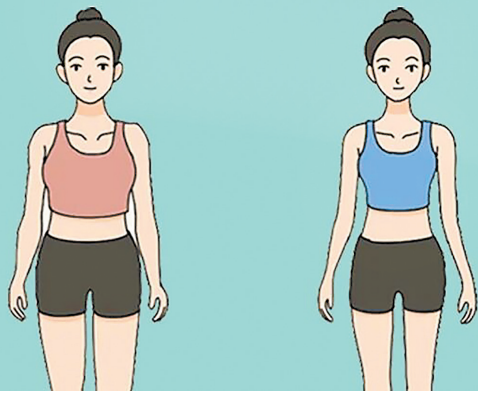


恭喜“骨架大”的人 你拥有3个健康优势

你是大骨架还是小骨架？骨架大的人往往肩宽、胯大、手腕偏粗，看起来略显粗壮，对女性而言这种身材可能并不讨喜。

但在医生眼中，这种大骨架是天生的长寿身材，他们往往拥有更高的骨密度和更强的新陈代谢能力。

《生命时报》邀请专家，告诉你大骨架的健康优势，以及如何向长寿身材靠拢。



大骨架，医生眼中的长寿身材

浙江大学医学院附属第二医院全科医学科副主任医师俞莹莹表示，骨架大的人在以下方面具有优势。

骨矿物含量高，骨松风险低

一项基于不同年龄段发育情况的长期跟踪研究显示，肩宽、髌宽、膝宽等骨架指标与全身的骨矿物含量呈显著正相关，男女都不例外。

俞莹莹解释道，这意味着，大骨架的人通常拥有更高的骨密度和更强的骨骼结构。

人在30岁左右会达到一生中的骨量峰值，之后骨量缓慢流失。骨量储备越多，日后患上骨质疏松症的风险就越

低，骨折概率也会相应减小。

对老年人来说，一次严重的骨折（如髌部骨折），可能是健康急剧下滑的转折点。

而强壮的骨骼就像身体的“钢筋”，能提供更好的支撑和保护。

肌肉量往往更高

俞莹莹表示，医学研究发现，肩宽与全身肌肉量密切相关，在男性和女性中都是如此。

更大的骨架可以为肌肉生长提供更广阔的地基，这意味着，在同样锻炼和营养条件下，骨架大的人有潜力拥有更多的肌肉量。

血糖调控和代谢能力更强

较高的肌肉量不仅是力量来源，更关乎内分泌和代谢活动。

关乎血糖调控，肌肉是消耗血糖的主要场所，肌肉含量高，意味着更好的血糖调控。

关乎代谢活力，肌肉量越多，机体代谢率越高，越不容易中年发福；

关乎抗病能力，在遭遇严重疾病、手术或创伤时，充足的肌肉储备是身体宝贵的“营养仓库”和恢复资本，能帮人更好地渡过难关；

关乎衰老进程，在皮肤因衰老变松弛时，骨骼肌的“填充”效果会让人看起来更紧致。

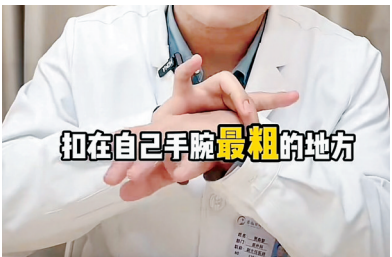
你是大骨架，还是小骨架

需要明确的是，这里说的“长寿优势”是指骨架本身粗壮，而不是因为肥胖显得“块头大”。

安徽医科大学第二附属医院减重代谢科副主任医师费彝黎表示，要想判断自己是大骨架还是小骨架，可以用两个方法自测。

手指测试法

用大拇指和食指搭在手腕最粗的地方。如果两个手指能重叠，初步判断是小骨架；两个手指刚好能接上，可能是中骨架；接不上，则通



手指测试法

常提示大骨架。

卷尺测量法

看身高（厘米）除以手腕围（厘



卷尺测量法

米）得到的数据。

数值小于9.9，就属于大骨架；9.9至10.9，即为中骨架；大于10.9，就是小骨架。

学会向“长寿身材”靠拢

不难发现，骨架大小跟健康的关系主要取决于骨量和肌肉含量。要想向长寿身材靠拢，就需要在这两个方面下功夫——护骨、增肌。

如何护骨

补足骨骼的“支撑者”——钙。钙是形成骨质的原材料，当钙摄入不足时，骨骼中的钙就会释放到血液里，以维持血钙浓度，导致骨密度越来越低。

食补是摄入钙的重要方式，牛奶含钙丰富且吸收率高，建议每天喝奶300克。此外，豆制品、贝类、鱼、虾等都含有丰富的钙。

补足骨骼“加油站”——维生素D。维生素D能促进肠道钙吸收，减少肾脏钙排泄，像加油站一样，源源不断地把钙补充到骨骼中去。

人体中10%的维生素D通过食

物获取，可适当吃些蘑菇、瘦肉、海产品、坚果等。另外90%的维生素D，是紫外线照射后通过皮肤合成的。

多数人每天在阳光下晒20分钟至30分钟，即可满足机体所需。

减少骨质流失——戒烟酒。酒精和烟草会抑制钙和维生素D的摄取，并影响成骨细胞的功能，建议果断戒酒戒烟。

如何增肌

肌肉的性格是“遇强则强、越练越有”，必须经历肌纤维撕裂、自我修复才能成长，通常在30岁左右达到巅峰，此后若缺乏规律锻炼，便会以每年0.5公斤至1公斤的速度流失。

北京体育大学运动与体质健康教育国家重点实验室教授张一民表示，跟骨质一样，要想拥有较高的肌肉

量，一是要增加库存，二是要减少流失。

坚持规律的抗阻运动。建议成年人每周至少进行2次力量训练，并适当结合慢跑、快走、骑车等有氧运动。

65岁以上老年人则建议每周至少进行3次，首选自重训练，如深蹲、俯卧撑，也可用哑铃、弹力带等工具给动作增加一些阻力，必要时戴好护膝、护踝等护具，以免受伤。

练到位，吃也要跟上。尤其是蛋白质，建议每公斤体重每日摄入1.2克至1.5克蛋白质，100克瘦肉（一巴掌大）约含20克蛋白质，100克鱼肉约含18克，100克鸡蛋（两个）约含13克，大家可搭配选择。

（来源：生命时报 微信公众号《恭喜“骨架大”的人，你拥有3个健康优势》）

降温了中医喊你少洗澡多泡脚

天冷时，回家后洗一个热水澡，既暖身，又能卸下一天的疲惫。不过，在医生看来，大幅降温后，最好减少洗澡频率，但可以适当多泡脚。

为什么天冷后要少洗澡

1. 导致抗病能力下降

气温较低时，人体腠理闭合，阳气内敛收藏，如果经常洗澡，易使人体内的阳气外泄，风寒湿等外邪容易趁机侵犯人体而致病。

2. 易诱发心脑血管意外

洗热水澡耗动气血，对气血本就亏虚的人来说，容易诱发心脑血管意外。

3. 可能引发皮肤问题

秋冬空气干燥，皮肤水分会减少，皮脂膜会变薄，过度洗澡容易损伤皮肤屏障，导致瘙痒、抓挠，甚至影响睡眠。

当然，少洗澡不是不洗澡。出汗较少时，一周洗澡2次至3次即可，水温保持在37至39℃较适宜，每次时间不超过20分钟。

常泡脚，有3个好处

天冷时宜少洗澡，但泡脚是可以天天泡的。中医认为“寒从脚下起”，脚部是人体经络的集中地，且离心脏最远，负担最重，秋季泡脚能带来多重健康益处。

1. 促进血液循环

人的双足分布着70多个穴位，有三条阳经（膀胱经、胆经、胃经）的终点，和三条阴经（肾经、肝经、脾经）的起点，泡脚相当于刺激了这六条经脉和众多穴位，帮助人体疏通经络。

适当泡脚可以改善血液循环，促进全身血液流通，并通过温热作用，在一定程度上使体内寒气排出。

2. 调理脏腑

经常泡脚不但能解除疲劳、缓解压力，还可通过五脏六腑的反射区，促进气血运行，调节和滋养各脏腑组织功能，达到防病治病、提高机体抵御疾病能力的目的。

3. 滋阴润燥

秋冬季天气干燥，容易引起皮肤瘙痒、口干舌燥、上火等症状。

泡脚在促进血液循环的同时，提高血液对皮肤的营养供给，有利于缓解体内火气，降燥滋阴。



（来源：“中国质量新闻网”微信公众号《降温了，中医喊你“少洗澡多泡脚”》）