

微胖、腿粗、屁股大…… 你以为的身材缺点 可能是中了“基因彩票”

腿细、马甲线、直角肩是很多人都在追求的“好身材”。其实，微胖、腿粗、屁股大……这些也是健康身材。你以为的身材缺点，可能是中了“基因彩票”，即个体在随机的遗传过程中获得了有利的基因组合，这样身材的人群患代谢相关慢性病的风险较低，寿命更长。



大腿粗壮降低全因死亡风险

很多人明明不胖，就是大腿粗，经常羡慕别人又细又长的腿。如今越来越多的研究发现：大腿粗壮反而是好身材的标志之一，更有助于长寿。

大腿围的正常范围是46~60厘米。正常范围内，一般大腿围越大，腿部肌肉就越强壮。

有研究表明，大腿粗壮的人血脂更好。正常范围内，大腿围每增加5厘米，全因死亡风险就会降低；大腿粗壮会降低高血压和心脏病风险，降低糖尿病风险，骨密度也更高。

屁股大患糖尿病风险低

2023年，《糖尿病护理》发表的一项研究指出：臀部脂肪多是一种健康优势，与2型糖尿病风险降低有关。臀部脂肪与脂肪因子水平呈负相关，脂肪因子水平每减少1个标准，2型糖尿病风险升高16%，这是独属于臀部脂肪的优势。

臀部大的人，脑血管更好。臀部肌肉发达，可降低摔倒的风险；臀部脂肪多，可降低患上糖尿病的风险；臀围每增加10厘米，死亡率就会下降；臀部脂肪较多的女性，患心血管疾病的风险较低。

判断臀部大小和是否属于肥胖时可参考一个指标：腰臀比（计算方式是腰围除以臀围）。男性正常腰臀比<0.9，女性正常腰臀比<0.85。如果腰臀比>1，则意味着健康风险较大。

微胖身材更有利于长寿

瘦不下来、减肥困难，这是很多微胖身材人的苦恼。其实在很多医生和科学家眼中，微胖身材才是最佳身材。有研究发现，在高龄长寿老人中，微胖且腰围较细的体形，死亡风险最低。

■ **微胖**：体重指数（BMI=体重÷身高的平方）每增加1千克/平方米，全因死亡风险降低4.5%，体重指数在28千克/平方米左右时，死亡风险最低。这表明高龄老人的身材稍微胖一点更利于长寿。当然，对于老年人，还应追求高质量的健康体重（肌肉量足、营养状况好），而非单纯关注BMI数字。

■ **腰细**：腰围与全因死亡率、心血管疾病死亡率和非心血管疾病死亡率呈正因果关联。换句话说，如果同样身高、胖瘦的两个人，其中一个人腰围更细，则这个人死亡风险更小、长寿的可能性更大。

轻微斜肩其实是正常体态

如今，直角肩成为很多爱美女性追捧的目标。生活中大部分人都不是直角肩，都有一点轻微斜肩，很多人也称其为溜肩。

其实，直角肩并不是一个完美身材。在正常的体态下，肩膀并不是水平的。正常人两侧肩胛骨的内侧缘间距为上窄下宽，锁骨比水平线高20度左右。

直角肩，医学术语称之为肩

胛骨下回旋综合征，是由于肩胛骨处在不正确的位置，表现出了异常的直角肩体态。

肩关节的活动有赖于正常的肩关节骨性结构、正常的肩肱节律及肩袖组织。而直角肩破坏了上述组织和结构，会导致肩关节活动受限，甚至诱发肩峰撞击，引起肩峰下滑囊炎和肩袖损伤。

这些方法练出健康好身材

任何年龄段都应注重身材管理，只有保持健康的体重和合理的比例，才是“好身材”。

1. 给臀腿“囤”点肌肉

腿部肌群是身体最大的肌群，占全身肌群的60%。适当进行深蹲练习，不仅可以激活臀腿肌肉，增加下肢活力，还可以保护关节稳定性，增强基础代谢水平。

2. 控制腰臀比

研究表明，腰围大的正常体重者比肥胖者患心脏病的风险更大。那些体重稍微增长几斤，肚子就明显发胖的人，一定要保

持警觉。

另外，一些久坐者臀部很胖，这是因为长期不活动导致的脂肪堆积，并不是下肢肌肉增加。这种情况看似腰臀比合理，却依然存在皮下脂肪过多、发病率升高的风险。

3. 30岁后管好腰围

随着年龄增加，身体代谢能力下降，脂肪堆积慢慢显现，因此30岁后要严格管理腰围。可以多做一些有氧运动，有助提升代谢、全身减脂，让各项身体指标达到健康标准。

据央视



周继龙 / 图