

不少人以"腿 细、腿长"为美,然 而最近一些研究 发现,有劲、粗壮 的大腿才更好,更 有助于长寿和心 脏健康。或许我 们的审美标准需 要结合健康重新 定义一下。



大腿越有劲,心衰风险越低

保持大腿肌肉力量,对于保护心脏十分有益。近日发表 在《欧洲预防心脏病学杂志》的一项研究显示,对于急性冠脉 综合征患者来说,大腿肌肉力量越大,心衰风险越低。

急性冠脉综合征,也意味着心脏的冠状动脉并不健康, 都存在硬化或者斑块等。而这项研究纳入了1053例急性冠 脉综合征患者,中位年龄为67岁,既往无心衰病史或住院期 间未合并心衰。研究平均随访了4.4年,最终7.1%的患者因 心衰住院。要知道,心衰是各种心脏疾病进展至严重阶段而 引起的一种复杂的临床综合征。

那么,什么样的人不容易发展为心衰呢?多因素分析结 果显示,股四头肌等长力量越大(大腿骨骼肌力量评估指 标),急性冠脉综合征患者的心衰发生风险越低。随访期间, 与股四头肌等长力量较小者相比,股四头肌等长力量较大者 的心衰风险降低了48%。进一步分析显示,股四头肌等长力 量的体重占比每增加5%,心衰风险降低13%。

大腿越粗,高血压的患病率越低

《英国医学杂志》2020年发表的一项研究显示,腹部 肥胖的人,全因死亡风险较高,而臀部较大、腿粗的人死 亡风险较低。大腿围每增加5厘米,与全因死亡风险降低 18%相关;臀围每增加10厘米,与全因死亡风险降低10% 相关。不仅如此,2020年国际期刊《内分泌连接》在线发 表的研究表明,在超重和肥胖的中国男性和女性中,大腿 的周长与血压高低有关。简而言之,大腿越粗,肥胖症患 者的血压和心脏病风险就越低。

这项研究调查了9250名40岁以上中国男性和女性人 群,并记录了他们的大腿粗细与血压数据,其中5348例属于 超重和肥胖,而4172例是正常体重。根据大腿围的三分位 数,将受试者分为三组。

●男性的大腿周长变化范围分别为

≤51.2厘米

51.2厘米 55.3厘米

≥55.3厘米

●女性的大腿周长变化范围分别为

≤50.7厘米

50.7厘米 54.4厘米

≥54.4厘米

结果表明,大腿越粗,高血压的患病率越低。其中,男性 的腿围应大于55厘米,而女性应大于54厘米,在这个范围 内,腿的粗细与高血压患病率之间的关系十分显著,相反,当 女性腿围小于50厘米,以及男性腿围小于51厘米时,血压 更容易升高。可见拥有一双健康、有力的大腿,多么重要。

如何保持一双有力的大腿

刊登 13018333716 15023163856

◆ 遊失重庆陌漫通広右限売任公司公司/编号5001008150

◆遗失杨雨静涵出生医学证明,编号R500336078 作

随着年纪增长,拥有一双有力的大腿并非易事。2012 年刊发的《肌肉衰减综合征的研究进展》一文提到:30岁后, 肌肉每年流失1%~5%。60岁后,每年肌力下降3%~5%,一 旦肌肉流失30%将影响正常功能。那我们该如何保持一双 有力的大腿呢?

平切区张海源餐馆食品经营的

,许可证编号JY25001060196796,声明

1.坚持运动能保持腿部肌肉力量

经常进行运动,可以持续地保持腿部肌肉的力量,延缓肌 肉及其骨量的丢失,还可以改善心肺和血管功能。四川省人 民医院急救中心主任医师江华2017年在健康时报刊文表示, 对于预防肌肉减少症而言,运动是指一整套、极为个体化的方

■适当增加肌肉重量的力量训练(也称抗阻运动,如使 用杠铃、哑铃等器械针对胸、肩、背、腿等大肌肉群的各种 训练);

■改善肌肉质量、提高柔韧性和平衡性的各种训练(如 各种垫上运动);

■提高体能、改善心肺功能的有氧运动(最为人熟知的就 是慢跑或较长距离的快走)。

需强调的一点是,没有任何一种运动适合于所有人,制 一个运动计划必须根据年龄、健康状况、可及性综合考 虑。不少老年人关节不太好,要结合实际情况量力而行。

2.避免久坐久躺,腿部肌肉力量才能保持

无论年轻人还是老人,只要两个星期不动,腿部肌肉力量 就会削弱约三分之一。2015年丹麦哥本哈根大学研究者刊 发在《康复医学杂志》上的一项研究,将参试者一条腿用腿部 固定器绑定,保持不动2周后,年轻人腿部肌肉平均减少485 克,老年人腿部肌肉平均减少250克。研究者表示,这意味着 年轻人肌肉力量降低了1/3,其腿部肌肉力量衰退程度相当于 衰老40至50年。老年人肌肉力量大约降低了1/4。同样经 常参加体育运动的老年人,尤其是那些经常从事"抗阻训练" 的老年人较久坐活动量少的老年人有着更为健康的骨骼肌。

3.补充优质蛋白,提供好肌肉所需原料

健身的人都很注重蛋白质的补充,其实老年人更应该重 视。江华医生2017年在健康时报刊文表示,研究发现,50 岁以上的人群中,有1/3左右的人,蛋白质摄入量达不到膳 食营养指南推荐标准。蛋白质是肌肉合成最重要的原料之 一。吃好三餐,在避免糖、盐、脂过量的前提下,适当增加优 质蛋白质类食物的摄入。

动物性食物蛋白质的含量和质量都高于植物性食物, 老年人可适当增加奶、蛋、瘦肉、禽类、鱼虾和大豆制品摄 入,保证足够主食、蔬菜水果,以达到平衡膳食要求。另 外,多吃富含维生素C、维生素E、类胡萝卜素、硒、锌、欧米 伽-3脂肪酸的食物,如猕猴桃、菠菜、胡萝卜等,也利于预 防肌肉衰减,提高免疫功能。

重庆市武隆区烟草专卖局《行政处理决定书》送达公告

玩手机玩到手指酸痛 小心腱鞘炎找上你

说到腱鞘炎,想必大家不会陌生,爱玩儿 手机的人群常受此症困扰。腱鞘炎的主要表 现是局部疼痛、压痛,关节活动受限,严重影 响我们正常的生活和工作。想要及早摆脱这 个困境,来给大家分享一下腱鞘炎快速止痛 方法用什么好。



得了腱鞘炎快用这些药

腱鞘炎疼痛明显,想要快速止痛可以使 用非甾体类的抗炎镇痛药,比如英太青双氯 芬酸钠缓释胶囊,它适用于缓解肩痛、腱鞘 炎、滑囊炎肌痛及运动后损伤性疼痛等各种 软组织风湿性疼痛等,对症服用之后可以缓 解疼痛症状。它的主要成分为双氯芬酸钠, 有实验数据表明,等量双氯芬酸钠的抗炎和 镇痛作用分别是布洛芬的80倍和10倍。可 以说止痛效果是非常好的。且英太青胶囊采 用缓释微丸工艺,可以在胃肠道中有规律地 定时定量释放,减小或消除药物对胃肠道的 刺激。同时确保药物1小时以内起效,12小 时平稳止痛。

另外,在医生的指导下搭配使用外用的 英太青双氯芬酸钠凝胶止痛效果更好。英太 青凝胶可直接作用于疼痛部位,它使用的辅 料之一卡波姆,是一种亲水性基质,与皮肤亲 合力强,释药速度快。药物有效成分迅速深 入渗透,5分钟就能起到止痛效果。

这样做让你避免腱鞘炎

腱鞘炎不仅会发生在手、腕等部位,肩、 膝等关节也是其多发部位,要想避免患上腱鞘 炎,我们在做运动前有5点需要注意的地方:

1.正确运动姿势

运动时必须注意正确的姿势和动作,严 格控制运动强度和时间,避免过度使用造成 腱鞘受伤。

2.适量运动

运动和休息都是重要的。运动时要注意 适度,不要一直做同样的动作或重复同样的 运动,让肌肉、韧带和关节有充分的时间休息 和恢复。

3.穿着合适的鞋子

选择一双舒适、有足够支撑和防滑的运 动鞋,有助于减少关节和肌肉的受伤。

4.正确使用器材

使用器材时要注意正确的使用方式,不 要胡乱改变器材的位置和使用方式,否则会 增加受伤的风险。

5.养成良好的饮食习惯

重庆海关罚没财物拍卖公告 重庆市巴南区烟草专卖局关于案件调查处理的公告 重庆市巴南区烟草专卖局关于案件调查处理的公告

多吃富含蛋白质、钙、维生素C等营养 食物,以保证肌肉、韧带和关节的正常运转

我们生活中爱玩儿手机的人不在少数, 提醒大家,玩儿手机要适度,记得隔一段时间 活动活动手指关节,尝试双手交替使用,让手 指肌腱放松一下。 据科普中国

重庆市江津区规划和自然资源局关于重庆市江津 区票间集米省中3、4号重庆市江津区景兴综合 商店房屋至为沙湾整方案公司公公告 日本建设宣报号报公司公司年11月 京市江津区学保管局后的建设第二条公司号和第二条设置营港用及公司在2023年11月 庆市江津区学保管局后通过建筑。1200岁月末为"保设进行战"及报面发产的基本设备人员法 热线 023-65909440 重庆 证件遗失/票据挂失/环评公示/劳动仲裁/法院公告/招标拍卖/ 各类 各地 注销减资/公告声明/题花广告/出售转让/商业广告…… 登报 ◆遗失北京市京都/重庆/律师事务所陈薪宇律师◆遗失李文鑫出生医学证明,编号 R500288780 作處 执业证,证号:15001202010260053,声明作废! ◆遗失李代伟JY25001030066311食品经营许可证作废 ◆溃失重庆結诚服给有限公司公童5001068318623作度◆溃失城□具新心世鑫而馆食品经营许可证 TFI 内且按问当地人民法院规定行政诉讼。 重庆市武隆区钢草专业局 2024年1月10 ◆遗失吴静医师执业证书证书编正本编号JY25002290064517声明作废码210500114000312声明作废。 ◆遗失綦江区和鲜舫酒楼食品经营许可 重庆市南岸区劳动人事争议仲裁委员会公告 南岸区雾啡咖啡店:本委受理王维琴与你单位; ◆遗失重庆市特楼品牌管理有限公司公章副本编号JY25001100080172声明作废 重庆市巴南区劳动人事争议仲裁委员会公告 唐枚(编码:5001030815979), 声明作房。 ◆重庆祁枫程机械租赁有限公司91500107M 一週共南岸区众福科技服务部财务年用部DRR6HISO印管祭园时院省景、海畔陈度 意枚、编号:5001141316288,声明作废。 ◆遗失合川区军壕家用电器经营部公章5002300514181个人独资)声明作废 于公历2024年1月10日喜结连理。 芝兰茂千载,琴瑟乐百年 特此登报,敬告亲友,亦作留念 壹枚(编号:5003827085579),声明作废 ◆高新技术产业开发区辰秋饮品店遗失公 ◆遗失李佳莲出生医学证明、编号M500004990 f ◆遗失重庆巨翰金属表面处理有限公司() 00152MACKUTY49A)财务专用章声明作 2024年1月10 重庆市巴南区劳动人事争议仲裁委员会公 证宁真唐劳务分包有限公司重庆分公司:本委 证宁真唐劳务分包有限公司重庆分公司:本委 章壹枚,编号5001950050597声明作废 ● 遗失声明: 重庆泽缘记餐饮文化管理有限公司渝北分司(统一社会信用代码: 915001 12MA605300,6N)遗失 章 财务专用章 法人章(法人: 付启數)各一枚,声明作废 遗失黄智杭(男)2006-9-28出生证编号F50012 办理债权债务清偿手线、特此公告。2024年01月10 遗失声明:重庆高新技术产业开发 兰花小学校遗失重庆农村商业银 九龙坡支行二郎分理处开户许可证 账号:0402080120010003124, 重庆巴驿公共交通站场管理有限公司就空港站 场玻璃、墙面及卫生间等维修项目进行询价。 减资公告:重庆环界 ◆遺失円南区駿驰园艺场公童一枚5001132030235 ff ◆遺失龙月朋残疾证号50010919841211253362作 ◆重庆久兴建筑工程有限公司遗失财务专 023-68835221。将瓜公古。 軍庆市大渡口区人力资源和社会保障局 章一枚(编号:5002362001277)声明作废 2024年1月10 重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告 原务或者提供和应的组织。特定公告 2024年1月10日 | 权债务前层手线、特定公告。2024年01月10日 华润渝康资产管理有限公司与重庆修宇商贸有限公司债权转让暨债务催收联合公告 重庆修宇商贸有限公司与鲁帅债权转让暨债务催收联合公告 → 遺失万州区型耐乡龙斗村股份经济合作联合社在重庆农 ◆遗失郑摄松食品经营许可证副本证号JY15001130118289 f ◆帯华重庆市南川区—加黄永波药度小音—析 编号 G ・ 個人の 140007437,财务章一枚,編号5003840007438 声明作態 ◆ 重庆费华媛营销策划中心遗失2021.629 核发的营业技