

为什么能长寿的人 大腿都很粗

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。

●男性的腿围变化范围分别为≤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

随着年龄增长,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?

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、极为个体化的方案,应包括:

■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,制定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发表在《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量,保证足量主食、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。

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,与皮肤亲和力强,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
- 2.适量运动
- 3.穿着合适的鞋子
- 4.正确使用器材
- 5.养成合适的饮食习惯



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哪个好。



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,与皮肤亲和力强,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
- 2.适量运动
- 3.穿着合适的鞋子
- 4.正确使用器材
- 5.养成合适的饮食习惯

重庆江津区规划和自然资源局关于重庆江津区商厦房产划分安置方案的公告

重庆市江津区规划和自然资源局关于重庆江津区商厦房产划分安置方案的公告,公告内容涉及房产划分、安置方案等,公告期为2024年1月10日至2024年1月15日。

重庆江北城人口热力图公布

重庆江北城人口热力图公布,显示江北城人口密度分布情况,江北城核心区域人口密度最高。

重庆南岸区劳动争议仲裁委员会公告

重庆南岸区劳动争议仲裁委员会公告,公告内容涉及劳动争议仲裁事项,公告期为2024年1月10日至2024年1月15日。

重庆南岸区劳动争议仲裁委员会公告

重庆南岸区劳动争议仲裁委员会公告,公告内容涉及劳动争议仲裁事项,公告期为2024年1月10日至2024年1月15日。

重庆南岸区劳动争议仲裁委员会公告

重庆南岸区劳动争议仲裁委员会公告,公告内容涉及劳动争议仲裁事项,公告期为2024年1月10日至2024年1月15日。

重庆南岸区劳动争议仲裁委员会公告

重庆南岸区劳动争议仲裁委员会公告,公告内容涉及劳动争议仲裁事项,公告期为2024年1月10日至2024年1月15日。

重庆南岸区劳动争议仲裁委员会公告

重庆南岸区劳动争议仲裁委员会公告,公告内容涉及劳动争议仲裁事项,公告期为2024年1月10日至2024年1月15日。

重庆南岸区劳动争议仲裁委员会公告

重庆南岸区劳动争议仲裁委员会公告,公告内容涉及劳动争议仲裁事项,公告期为2024年1月10日至2024年1月15日。

重庆南岸区劳动争议仲裁委员会公告

重庆南岸区劳动争议仲裁委员会公告,公告内容涉及劳动争议仲裁事项,公告期为2024年1月10日至2024年1月15日。

重庆南岸区劳动争议仲裁委员会公告

重庆南岸区劳动争议仲裁委员会公告,公告内容涉及劳动争议仲裁事项,公告期为2024年1月10日至2024年1月15日。

重庆南岸区劳动争议仲裁委员会公告

重庆南岸区劳动争议仲裁委员会公告,公告内容涉及劳动争议仲裁事项,公告期为2024年1月10日至2024年1月15日。

重庆南岸区劳动争议仲裁委员会公告

重庆南岸区劳动争议仲裁委员会公告,公告内容涉及劳动争议仲裁事项,公告期为2024年1月10日至2024年1月15日。

重庆南岸区劳动争议仲裁委员会公告

重庆南岸区劳动争议仲裁委员会公告,公告内容涉及劳动争议仲裁事项,公告期为2024年1月10日至2024年1月15日。

重庆南岸区劳动争议仲裁委员会公告

重庆南岸区劳动争议仲裁委员会公告,公告内容涉及劳动争议仲裁事项,公告期为2024年1月10日至2024年1月15日。

重庆南岸区劳动争议仲裁委员会公告

重庆南岸区劳动争议仲裁委员会公告,公告内容涉及劳动争议仲裁事项,公告期为2024年1月10日至2024年1月15日。

重庆南岸区劳动争议仲裁委员会公告

重庆南岸区劳动争议仲裁委员会公告,公告内容涉及劳动争议仲裁事项,公告期为2024年1月10日至2024年1月15日。

重庆南岸区劳动争议仲裁委员会公告

重庆南岸区劳动争议仲裁委员会公告,公告内容涉及劳动争议仲裁事项,公告期为2024年1月10日至2024年1月15日。

重庆南岸区劳动争议仲裁委员会公告

重庆南岸区劳动争议仲裁委员会公告,公告内容涉及劳动争议仲裁事项,公告期为2024年1月10日至2024年1月15日。

重庆南岸区劳动争议仲裁委员会公告

重庆南岸区劳动争议仲裁委员会公告,公告内容涉及劳动争议仲裁事项,公告期为2024年1月10日至2024年1月15日。

重庆南岸区劳动争议仲裁委员会公告

重庆南岸区劳动争议仲裁委员会公告,公告内容涉及劳动争议仲裁事项,公告期为2024年1月10日至2024年1月15日。

重庆南岸区劳动争议仲裁委员会公告

重庆南岸区劳动争议仲裁委员会公告,公告内容涉及劳动争议仲裁事项,公告期为2024年1月10日至2024年1月15日。

重庆南岸区劳动争议仲裁委员会公告

重庆南岸区劳动争议仲裁委员会公告,公告内容涉及劳动争议仲裁事项,公告期为2024年1月10日至2024年1月15日。

重庆南岸区劳动争议仲裁委员会公告

重庆南岸区劳动争议仲裁委员会公告,公告内容涉及劳动争议仲裁事项,公告期为2024年1月10日至2024年1月15日。

重庆南岸区劳动争议仲裁委员会公告

重庆南岸区劳动争议仲裁委员会公告,公告内容涉及劳动争议仲裁事项,公告期为2024年1月10日至2024年1月15日。

重庆南岸区劳动争议仲裁委员会公告

重庆南岸区劳动争议仲裁委员会公告,公告内容涉及劳动争议仲裁事项,公告期为2024年1月10日至2024年1月15日。

重庆南岸区劳动争议仲裁委员会公告

重庆南岸区劳动争议仲裁委员会公告,公告内容涉及劳动争议仲裁事项,公告期为2024年1月10日至2024年1月15日。

重庆南岸区劳动争议仲裁委员会公告

重庆南岸区劳动争议仲裁委员会公告,公告内容涉及劳动争议仲裁事项,公告期为2024年1月10日至2024年1月15日。

重庆南岸区劳动争议仲裁委员会公告

重庆南岸区劳动争议仲裁委员会公告,公告内容涉及劳动争议仲裁事项,公告期为2024年1月10日至2024年1月15日。

重庆南岸区劳动争议仲裁委员会公告

重庆南岸区劳动争议仲裁委员会公告,公告内容涉及劳动争议仲裁事项,公告期为2024年1月10日至2024年1月15日。

重庆南岸区劳动争议仲裁委员会公告

重庆南岸区劳动争议仲裁委员会公告,公告内容涉及劳动争议仲裁事项,公告期为2024年1月10日至2024年1月15日。

重庆南岸区劳动争议仲裁委员会公告

重庆南岸区劳动争议仲裁委员会公告,公告内容涉及劳动争议仲裁事项,公告期为2024年1月10日至2024年1月15日。