

# 腰越粗越容易患癌？这次真不是骗你减肥！

最近，关于腰越粗越容易患癌的说法在网上频频出现，引起众人的关注。这可吓坏了不忍直视自己腰围的我们！文中称，经研究表明，腰围每增加11厘米则患与肥胖相关的十种癌症（比如肾癌肝癌）的风险增加13%，患大肠癌的风险增加22%。那么，腰围过粗真的会有这么大的危害吗？又该如何预防呢？



## 腹型肥胖有哪些危害？

“腰粗”被称为腹型肥胖，普通肥胖程度可以体重指数（BMI）判别，但内脏脂肪堆积的腹型肥胖危害更大。腹型肥胖又称为内脏型肥胖、中心性肥胖，过多的脂肪不仅堆积在皮下，更严重的是堆积在内脏。

腹型肥胖不仅会诱发脂肪肝、糖尿病、心血管疾病等代谢类疾病，还与癌症的发生密切相关。

根据美国CDC（疾病控制与预防

中心）的最新报告显示，腹型肥胖是脑膜瘤、多发性骨髓瘤、食管腺癌、甲状腺癌、绝经后乳腺癌、胆囊癌、胃癌、肝癌、胰腺癌、肾癌、卵巢癌、子宫癌和结肠直肠癌的重要风险因素。

报告统计发现，腹型肥胖相关的癌症患者占癌症患者总数的40%。其中50岁至74岁年龄段的患者占三分之二，女性癌症患者中占到了55%。

研究还发现，腹型肥胖还能促进乳腺癌的转移，对于乳腺癌突变基因携带者来说，肥胖会提高其DNA损伤的风险。

国际权威杂志The Lancet Diabetes&Endocrinology的研究报道显示，在全球诊断的新发癌症患者中，大约有6%（80万患者）的患者都是由糖尿病和腹型肥胖导致；所检测的12种癌症类型中，归咎于腹型肥胖所导致的癌症患者数量占到了所有患者数量将近三分之一。

## 如何判断是否是腹型肥胖？

### 体重指数（BMI）

判别肥胖程度指标是BMI=体重/身高的2次方。目前临床用BMI来评价：<18.5者为体重过低，18.5~23.9为正常范围，≥24为超重，≥28为肥胖。

### 腰围/臀围判断腹型肥胖

世界卫生组织规定，以腰围男性≥102cm，女性≥88cm或腰围/臀围：男性>1.0，女性>0.9时为内脏型肥胖，即腹型肥胖。

比如，当你站立时，量腰围和臀围

的尺寸，臀围以臀部最大处为准，然后用腰围尺寸除以臀围尺寸，得出腰臀比。如果某人的腰围是79厘米，臀围是92厘米，那他的腰臀比便是0.86。男子腰臀比的上限是0.85至0.9，女子为0.75至0.8，超过这个范围就可以定义为腹型肥胖。

## 如何科学减肥减重？

### 调整饮食习惯

记录食物的热量或者卡路里的摄入，帮助提醒自己，减少糖类、脂类的摄取，合理饮食的同时，也能更加科学减肥。此外，减缓进食速度能够影响肥胖、BMI和腰围，与经常“狼吞虎咽”的人相比，“细嚼慢咽”的人肥胖的几

率要低42%。

### 增加运动的多样性

不运动和肥胖导致的疾病机理类似，比如心血管疾病、2型糖尿病等。可以通过慢跑、短距离疾速跑、游泳、负重等多种类、间歇式的锻炼方法练习。

### 及时就医

1997年，世界卫生组织率先认定肥胖是一种疾病。可以通过寻求专业医生和权威机构，科学指导合理用药，会更好帮助减肥减重。

此外，要保持良好的精神状态，放松心情。

## 警惕“电子血栓”侵袭年轻人

记者从中南大学湘雅二医院、湘雅三医院获悉，近年来，医院收治了不少年轻的静脉栓塞患者，其中一些患者是狂热的网络游戏爱好者，长期沉迷于网络游戏，经常通宵打游戏。专家提醒，长期沉迷于电子游戏而导致的血栓被称为“电子血栓”病，这种疾病已成为潜伏在年轻人身边的“隐形杀手”。

据中南大学湘雅二医院急诊医学教

研室副主任柴湘平教授介绍，近年来，医院收治的静脉栓塞患者中不乏年轻人。下肢深静脉血栓多见于老年人，在青年人群中极少见。但如果年轻人长时间玩电子游戏，下肢持续处于低垂位，活动减少，导致血液瘀滞，回流速度缓慢，同时由于专注于电子游戏，饮水减少，由此导致血液黏稠度增高，则进一步增加了下肢血栓形成的风险。

柴湘平说，适度的休闲游戏可以缓解疲劳，放松身心，但长时间坐、卧玩游戏则对身体危害大，有可能被下肢深静脉血栓“锁定”，并可能发展成肺动脉栓塞，年轻人尚且如此，老年人风险更高。柴湘平建议，网游爱好者不要过于沉迷于游戏，应勤做屈膝曲腿运动，避免久坐，至少保证2小时起立活动一次，使下肢深静脉血栓防患于未然。

## 啤酒可以缓解人们的紧张和焦虑感吗？

通常，酒精饮料都能有效地缓解人们的紧张情绪和焦虑感，啤酒自然也不例外。

我们现在以测谎器原理的测试为例子，在被测试者的皮下注入一定量的电流，测定其电阻的变化。当被测试者紧张时，皮下的电阻就明显地降低，一旦恢复放松状态时，电阻又重

新回升。为了能够得到重现性良好的测试结果，需将环境气氛、从事的动作内容、受刺激的方式等测试条件定一标准范围。

对饮用了1瓶啤酒的测试者的测试结果得出：应力的紧张程度可减少50%左右。因此说，啤酒可以有效缓解人们的紧张和焦虑感。

## 都是蚊子先动手 不如趁早消灭它

被蚊子叮咬，弄不好（一顿乱抠）就发展成皮炎，蚊子还有可能传播疾病。而它们喜欢东躲西藏，动不动就搞偷袭，让人烦不胜烦，然而平时又找不到它们算账！今天教大家如何偷袭蚊虫的老窝，也让蚊子们尝尝心态崩了的滋味。如果夏天不想晚上经常啪啪打蚊子，那就记得清理好身边的蚊虫孳生地。

### 蚊虫的孳生地

首先，我们要了解他们的藏身之处。

家庭、单位、学校主要孳生地有：饮水机、储水池或缸、花瓶、花盆等功能性积水容器，闲置的瓶、罐、缸等无用积水容器、树洞、汽车轮胎、楼房反坎及雨水沟、集水井等。

外环境、公园等主要孳生地有：绿化带的塑料薄膜、废弃易拉罐、饭盒、塑料杯积水容器等，闲置或废弃的瓶、罐、缸等无用积水容器、废弃的汽车轮胎、市政管网的管井、树洞、植物叶腋等。

### 蚊虫孳生地处理方法

然后再学习“抄家”的秘籍。

1. 翻盆倒罐，清除闲置无用积水。清除废弃的容器，暂时闲置未用的容器应当逐一翻转倒放。

2. 清除卫生死角和垃圾。清除绿化带和卫生死角的塑料薄膜、一次性塑料容器。

3. 管理饮用水或功能性容器积水。饮用水容器或功能性容器积水要求严密加盖，每5~7天换水1次，不能定期换水的可放养食蚊鱼等。

4. 种养水生植物的花瓶，每5~7天换水1次，冲洗植物根部，彻底洗刷容器内壁；大型莲花缸、池，可放养食蚊鱼等。

5. 树洞的治理。公园、学校、园林景点的树洞要用灰沙等堵塞，使其有裂缝不再积水。

6. 治理轮胎。轮胎要求叠放整齐并存放在室内或避雨的场所，如要堆放室外，要用防雨布严密遮盖，不积雨水。如不能有效遮盖，须对废弃轮胎进行打孔处理，防止积水。对于不能清除积水的轮胎，可使用双硫磷等灭蚊幼剂处理。

7. 对于其他不能清除的积水，例如密闭市政管网的管道井、地下室或地下车库的集水井，建筑工地积水等，采取投放长效灭蚊幼剂控制蚊虫孳生。

