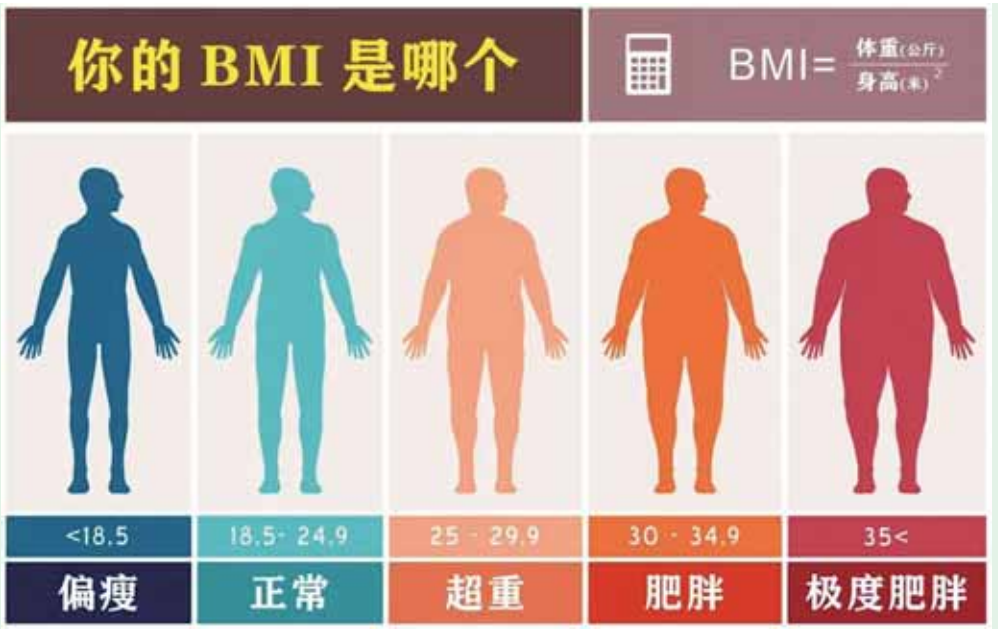
最流行的健康指标“BMI”,到底有没有用?

在医疗保健领域,几乎没有一种单一的指标,能像身体质量指数(BMI)那样具有同等的重要性。我们不仅在医生的办公室里遇到这种情况,在网上计算器和智能秤、在健身房都会遇到。

它的计算公式很简单:用你的体重(千克)除以你的身高(米)的平方。结果是,用一个或两个词来描述你的身体,将你归入五个主要类别之一:体重过轻(BMI 小于 18.5)、体重正常(18.5 至 24.9)、超重(25.0 至 29.9)、肥胖(30 至 34.9)、极度肥胖(35 以上)。

很多人觉得自己被这些类别给贴标签了,因为在美国,只有大约四分之一的成年人可以称自己的 BMI 为“正常”。但研究人员在与一名流行病学家、两名肥胖内科医生、一名健康心理学家和一名社会学家交谈后,没有一个人说 BMI 是衡量一个人健康的非常有用的指标。事实上,他们有些人确实会说,这是一个骗局。



BMI 是如何变得有效的?

19 世纪 30 年代,一位比利时统计学家为了定量描述“普通人”,提出了这种计算方法,并将其命名为身体质量指数。20 世纪 70 年代,明尼苏达州生理学家安塞尔·凯斯博士推广了这种计算方法。当时,凯斯对人寿保险公司通过将他们的体重与相同身高、年龄和性别的其他人的平均体重进行比较,来估算人们的体脂,从而估算他们的死亡风险感到非常愤怒。1972 年,凯斯和他的同事对 7000 多名健康的中年男性进行了一项研究,结果显示,与保险行业使用的方法相比,体重指数更准确——也更简单——预测体脂。

“这在流行病学研究中是一个非常有用的工具,”哈佛医学院的医学教授乔安·曼森博士说。她说,研究表明,在大量人群中,较高的 BMI 通常与更高的心脏病、II 型糖尿病和某些癌症风险有关。平均而言,身体质量指数越高的人,体内脂肪越多,因此它有助于追踪肥胖率。在过去几十年里,全球的肥胖率增加了近两倍。它和死亡率也有“J”形的趋势比例关系;非常低和非常高的 BMI 与更大的早死风险相关,而“正常”到“超重”范围与更低的死亡风险相关。

正如凯斯发现的那样,BMI 也很容易测量,而且不贵,这就是为什么它今天仍然被用于研究和医生办公室。

它是否准确地描述了个人健康状况?

尽管身体质量指数作为一种研究工具很有用,但渥太华大学的家庭医学副教授约尼·弗里霍夫博士说,“就个体而言,它其实相当的没用。”

例如,BMI 不能从一个人的脂肪、肌肉或骨骼中判断出体重的百分比。这就解释了,为什么肌肉发达的运动员虽然身体脂肪很少,但身体质量指数却很高。曼森说,随着人们年龄的增长,肌肉和骨量减少,而腹部脂肪增加是很常见的,这种身体成分的变化可能会影响健康,但如果它没有改变一个人的 BMI,可能就不会被注意到。

这种方法在预测一个人的代谢健康方面也做得很差。在 2016 年一项针对 4 万多名美国成年人的研究中,研究人员将人们的 BMI 与更具体的健康指标进行了比较,比如胰岛素抵抗、炎症标志物和血压、甘油三酯、胆固醇和葡萄糖水平。根据这些指标,近一半被归类为超重的人,并且大约四分之一在代谢上是健康的人,也被归类为肥胖的人。另一方面,31%身体质量指数“正常”的人新陈代谢不健康。

该研究的主要作者、加州大学洛杉矶分校健康心理学副教授 A·珍妮特·富山说,BMI 可以“因为体重,把我们中的很大一部分人标记为某种程度上的异常,即使他们完全健康。”

加州大学欧文分校的社会学副教授塞布丽娜说,BMI 的另一个问题是,它主要是在白人男性身上开发和验证的。但是,身体组成及其与健康的关系会因人的性别、种族和民族而有所不同。“在很多这些数据中,女性和有色人种基本上没有代表性,”塞布丽娜说,“然而,它们正被用来创建一个通用标准。”

身体质量指数会有害吗?

如果它被用来为身体的大小设定任意的目标,它就是有害的。

弗里霍夫说,如果医生认为一个体重指数正常的人是健康的,却不调查他们可能存在的潜在不健康习惯,比如饮食不良或缺乏足够的体育锻炼,这也可能是 BMI 有害的地方。而且,如果高 BMI 患者的医生,只把体重作为他们可能存在的任何健康问题的原因,那么医生可能会错过更重要的诊断,并有让患者蒙受更大的歧视偏见的风险。

富山说,有大量的证据表明体重歧视是有害的。研究表明,抗脂肪偏见在医生中很普遍,这可能导致低质量的护理,导致患者避免或延迟就医。那些因为体重超标而感觉受到歧视的人,患情绪或焦虑症的可能性是正常人的 2.5 倍,而且更有可能增重,寿命也更短。

“你可以看到这种对身体质量指数的过度关注,以及存在允许和不允许正常的身体质量指数的方式,可能是一种高度污名化的做法。”富山说,“具有讽刺意味的是,这种耻辱感反过来可能会导致未来体重的增加。”

塞布丽娜说,如果医生只关注身体质量指数,他们将更有可能把病人的健康问题归咎于他们的身体质量指数。

塞布丽娜认为,把体重指数作为健康的衡量标准,只会分散人们对解决导致健康状况不佳的结构性因素的注意力,比如“贫穷、种族主义、缺乏获得健康水果和蔬菜的机会”以及环境污染,她说。

什么才是重要的?

如果身体质量指数对健康来说不重要,那么什么才是重要的呢?

曼森说,如果你担心自己的体重,比衡量潜在不健康体脂的更直接和相关的方法,是测量腰围。这是对腹部脂肪的估计。腹部脂肪深藏在腹部,聚集在重要器官周围。如果过量摄入脂肪,会增加罹患与肥胖相关的某些疾病的风险,如 II 型糖尿病、高血压和冠心病。它也比皮下脂肪更有害——皮下脂肪是一种你可以用手指捏住的位于皮肤下面的一层软脂肪。

但在弗里霍夫的体重管理诊所,他和他的团队根本不围绕体重指数、体重或腰围为患者设定目标。他说:“我们会讨论所谓的‘最佳体重’,也就是一个人在真正享受最健康生活时达到的体重。”如果病人的体重对他们的健康或生活质量有负面影响,弗里霍夫和他的同事将探索减肥策略,包括改变生活方式,药物治疗,或者在某些情况下手术。但如果不是,弗里霍夫会告诉病人,他们可能已经处于健康体重,不要去管他们的 BMI。

富山说,你的血糖、甘油三酯和血压结果可以更好地显示你的健康状况,而不是把体型作为衡量健康的标准。她说,身体的感觉也很重要。“你能在走上一段楼梯后还能感觉良好吗?”你是如何在你现有的身体里生活的?”她说。

富山说,如果你正在寻求更好的健康,优先选择那些在你的控制范围内的行为活动,而不是去关注你的身体质量指数,比如“更好的睡眠,更多的运动,控制压力,吃更多的水果和蔬菜。”

据新华网

想长寿,养好背

中医认为,“背为阳,腹为阴”,背部是人体阳气循行的最大通道,统摄一身之阳。人体背部有两条非常重要的经脉,督脉和膀胱经。督脉是人体的元气通道,与人的神志、精神状态有紧密的关联,最能体现一个人的精气神,又称阳经之海,统一身阳气;膀胱经具有调节脏腑的功能,刺激膀胱经可振奋五脏六腑的阳气。由此可见,背部是人体很重要的部位,养好背可为身体扶正固本。

那么该如何养好背?专家建议,日常生活中,除了注重背部的保暖外,还可通过推拿和艾灸等方法对背部经络进行刺激,打通背部气血,促进血液流动循环,将积累在体内的寒、湿、毒排出体外,使身体阳气生发,正气存内,最终达到扶阳祛湿邪的作用。

推背: 两手叠掌由大椎穴直推至腰骶部,重复 5—10 分钟,以透热发汗为度。

点揉穴位: 膀胱经上有五脏六腑相应穴位,如心俞、肝俞、脾俞、肺俞、肾俞等穴,每天点揉,以酸胀为度。

捏脊: 两手沿着脊柱两旁,用捏法把皮捏起来,边提捏边向前推进,由尾骶部捏到枕项部,重复 5—10 遍,以透热为度,此法对成人、小儿皆宜,可调和脏腑、疏通气血、健脾和胃。

艾灸: 取大椎、身柱、命门、腰阳关等穴,每穴行艾灸 10~15 分钟,灸至皮肤红晕为止。如果觉得麻烦,平时在阳光下多晒背也有不错的效果。

练虎戏: 虎戏分虎举和虎扑两个动作,双手模拟虎爪的形状向上举,再向下按,此为虎举;在完成此动作的基础上,两手握成空拳,并沿着自己身体的两侧向上方提起、画弧,最后到达肩膀的前上方,形同老虎扑猎,双腿膝盖弯曲并向下蹲,两手向下方画弧形,直到膝盖的两侧,掌心朝向下方,此为虎扑。

据人民网

