

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。

男性的大腿周长变化范围分别为小于等于51.2厘米、51.2厘米~55.3厘米、大于等于55.3厘米。

女性的大腿周长变化范围分别为小于等于50.7厘米、50.7厘米~54.4厘米、大于等于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。

据健康时报

