

身体有“缺陷” 反而更健康

人无完人，大多数人的身体或多或少都会存在一些“缺陷”，让你看上去不太符合大众审美。然而，英国《每日邮报》等国外媒体最近发表多项研究，身体的某些“缺陷”反而预示着健康。大家对照看看吧，你中了几条？

屁股大 降低糖尿病风险

臀部丰满的人常常抱怨自己很难买到合适的裤子，殊不知臀部脂肪对身体是有好处的。哈佛大学医学院研究发现，臀部皮下脂肪能产生促进新陈代谢的脂肪激素，有助于降低2型糖尿病风险。



痣多者 更长寿

很多人认为，痣是身上难看的“瑕疵”。然而，英美等国研究人员发现，痣的数量与染色体末端的端粒体长度之间存在关联。痣越多，端粒体越长，衰老进程就越慢，寿命也越长。



胸部小 脊椎好

人们常用“太平公主”形容乳房娇小的女性。然而，土耳其一项研究发现，与乳房娇小的女性相比，乳房太大的女性更容易发生脊椎弯曲，引发背部疼痛。如果乳房尺寸大于D罩杯，背部疼痛的危险会更大。



腿部粗短 骨骼结实

现在审美都追求又细又长的腿，但其实小粗腿才更健康哦。美国纽约国际长寿研究中心研究发现，腿部粗短的人骨骼直径及骨质密度都更大，骨骼更厚实，步入老年后，其骨质疏松症发病率也更低。



女人腰上有点肉 防骨折

爱美的女生，别急着把腰上的肉全减了。医学研究发现，女性腰部适当有点赘肉，可以降低骨折的危险。研究人员解释，正常体重范围内，腰围较丰满的女性体内雌激素较多，对骨骼有保护作用。



谢顶男人 少得癌

美国华盛顿大学医学院一项涉及2000名40-47岁男性试验者的研究发现，30岁前谢顶的男性罹患前列腺癌的危险大大降低。原因是，雄激素较高的男性更容易发生谢顶，但雄激素也有助于降低患前列腺癌的风险。



周末肉肉又来？教你几招赶走它

牛奶减肥法



健康指数：★★

效果指数：★★★

适合人群：稍超重，肠胃健康者。

实行方案：每次减肥只两天。第三四天恢复正常饮食，然后再开始两天。一般在第一个周期内就可以看到明显的瘦腹效果。如果重复两到三个周期，则效果更稳定。

第一天：苹果1公斤。在这一天里，全天只能吃苹果，不能吃任何东西。

第二天：酸奶或脱脂牛奶1000毫升，分成六七等份，每次喝一份。全天只喝牛奶，不能吃其他任何东西，渴了就用牛奶代替水。（也可牛奶、酸奶同时喝，但要注意量。）

清肠断食法



健康指数：★★☆

效果指数：★★

适合人群：长期外食族，饮食不健康、不规律者。

很多人日常饮食中脂肪和碳水化合物摄入量都有所超标，每两个月挑一个周末断食，让肠胃得到休整。断食期间喝酸奶和果蔬汁，可以补充蛋白质和维生素，短期断食不会导致营养失衡，还会让这两周内的营养摄入更均衡。

运动强身法



健康指数：★★★

效果指数：★★☆

1. 登山

适宜人群：暗无天日的机房IT族。

让自己置身于大自然中，尽情呼吸，痛快流汗，把一周的烦闷和疲劳通通丢掉。

2. 水中慢跑

适宜人群：工作从来都在久坐中度过，如编辑、自由撰稿人等。

水的阻力是空气阻力的12倍，在水中跑45分钟相当于陆地跑两小时。

3. 逛街

适宜人群：常坐在办公室里的女性。

女性逛街少则两三个小时，多则一天，不停的运动可以增加腿部力量，消耗体内大量的热量，达到健身的效果。

