



到年底了，自己的健康也得关注啦！近日，有网友总结出“专家给出的8大健康建议”。通过观察肚脐深浅、使用软毛牙刷、勤测量脚的尺码等方式，能时刻知道自己的健康状况。对此，记者采访了相应科室专家，专家们表示，有部分有道理的，但是也有不太靠谱的。

网传“专家版”8大健康建议真的都靠谱吗？

心血管医生 看肚脐深浅判断肥胖

网传建议：腹部脂肪堆积过多会增加心脏病的患病概率，肚脐太深就意味着腹部脂肪堆积过多。

【专家分析】

江苏省第二中医院心血管病主任医师陈守宏：肥胖是容易提高心脏病的患病概率，但是看肚脐深浅往住是看不出来的。正确的肥胖指标，一个是身高体重指数，二就是腹围。身高体重指数就是用体重公斤数除以身高米数平方得出的数字。女子腰围超过85厘米，男子腰围超过90厘米就属于肥胖了。

骨科足部医生 多量量脚尺码

网传建议：勤测量脚的尺码。每隔几年测量一下脚的大小，生完孩子和体重变化之后更要注意。

【专家分析】

南京市中西医结合医院骨科副主任医师王睿：有道理。需要补充说明的是，老年人足的内侧肌群和韧带出现退行性变化，足弓弹性和承载能力也显著下降，时间一长就会导致足弓塌陷，或于站立、行走稍久后出现足踝、膝、髌和腰臀部酸痛不适。因此，老年人的鞋以穿着灵便、轻巧、弹性好为宜，如旅游鞋、软底布鞋等。

运动学专家 5个月换双运动鞋

网传建议：做不擅长的运动。长期从事一项运动会引起全身肌肉发育不平衡，导致肌肉疲劳或损伤。不要穿破旧运动鞋，如果每天跑步，每隔5个月就该换双跑步鞋。

【专家分析】

南京体育学院科研处处长钱竞光教授：“做自己不擅长的运动，难以把握运动的量和度，容易引起肌肉关节各方面的损伤。这个说法不靠谱。”运动鞋是否合适，唯一的判断标准就是“合脚”，新旧并无严格要求，很多新鞋反而会磨脚挤脚。

脊柱外科专家 捡东西最好少弯腰

网传建议：做腰部和脊椎锻炼，腹部贴地趴下，双臂举过头顶，然后拱起后背让四肢及头部逐渐离开地面，这样坚持几秒钟后再放松。少弯腰捡东西，弯腰时脊椎所承受的压力是平时的4~5倍，最好采取蹲姿。

【专家分析】

南京市中西医结合医院骨科杨增敏副主任中医师：一般人做这种锻炼有难度，如果掌握不到要领反而会对脊椎造成损伤。

另外，少弯腰捡东西，最好采用蹲姿，这是正确的。

牙医 多用软毛牙刷

网传建议：一是多吃含抗氧化剂食物，减少牙龈发炎概率；二是使用软毛牙刷。

【专家分析】

南京市中西医结合医院口腔科主任医师周俊波：多吃抗氧化剂食物，从口腔营养保健的角度来说有道理，但是是一些含抗氧化剂的食物也要注意饮食方式，比如坚果、干果等偏硬，对于患有牙龈炎的患者而言，过量食用这类食物的话，势必会导致炎症更加严重。至于使用软毛牙刷，预防牙龈萎缩，这是对的。

妇科医生 千万别把自己当医生

网传建议：不要把自己当医生，认为如果感觉自己患上了宫颈糜烂，可以去药店买药，但如果症状持续未消，最好去看医生。慎重对待吃避孕药防卵巢癌，切莫忽视吃避孕药的危害。

【专家分析】

解放军八一医院妇产科主任医师史佃云：“别把自己当医生”，说得有道理，“女性感到下面不舒服，可能会有多种原因引起，应及时去医院看医生。”对于慎吃避孕药，史佃云表示，“血脂高或血黏稠度高的人，吃了避孕药可能导致血栓。”

神经学专家 勤动脑子

网传建议：1.勤动脑。经常做猜谜、填字游戏能有效锻炼大脑。2.缓解压力。有研究指出，压力会使大脑记忆中心萎缩；同时，压力产生的激素也会影响学习和记忆能力。

【专家分析】

东南大学中大医院心理精神科医学博士牟晓冬：一切能够引起人兴趣的活动，都能锻炼大脑。至于缓解压力，也是有一定道理。大脑记忆中心作为记忆和应激中枢，在外界巨大的压力下，刺激应激激素分泌，时间一长大脑就有可能萎缩。

肿瘤医生 养宠物能增强免疫力

网传建议：一是小火烤肉，因为大火烤肉，容易有致癌物质产生。二是养宠物，这样可以让人体产生内啡肽，增强免疫力。三是避免阳光过度照射，降低皮肤癌发生率。

【专家分析】

南医大二附院肿瘤科主任医师王朝霞：第一条肯定不对，无论是小火还是大火，都容易产生致癌物质。养宠物，有一定的道理，可以缓解人的孤独感，至少心情愉悦，这对预防癌症也是有道理的。避免过度阳光照射预防皮肤癌，也是对的。

相关链接

跑步过度有死亡风险 还不如不运动？

专家:确实!锻炼需控量,跑步每周不应超3次,每次不能超40分钟

这两年，长跑已经成为一项大家热衷的健身项目，有些跑步爱好者更是以能跑上几公里甚至半程马拉松为荣。但近日，有丹麦科学家指出，锻炼过多同样有害健康。以跑步为例，每周运动的次数不应超过3次，每次不超过48分钟。

网传 跑步过量,死亡率会增高

在国内，健身已经成为一种时尚，其中跑步最为流行。一些资深跑友，恨不得每天跑上半程马拉松才觉得“爽”。但根据英国《每日邮报》报道，丹麦科学家做了一组长达12年、涉及近1500名研究对象的跟踪调研，结论却是：以跑步为例，每周最多跑3次，每次不能超过48分钟，如果过了这个运动量，死亡率和从来不运动的人群一样。

“小跑怡情，大跑伤身？这么说来我每天的运动量都过多了？”“幸好每次只能坚持跑15分钟”……消息一出，网友议论纷纷，同时质疑的声音也很多，并调侃道“这不是你不运动的借口”。

跑友 一跑就是六七千米

前日，记者来到位于南京新街口附近的一家健身房，里面人头攒动，几十台跑步机都被占满了。记者上前看一看大家的跑步距离，数字都很惊人，跑一次就有六七千米。

据了解，来这里锻炼的基本都是附近的居民和上班族，办了年卡以后，差不多每天都要运动一个多小时，其中跑步占了大头。

“我刚刚来，每天都会跑上一个小时，锻炼身体嘛。”正在锻炼的王女士说，每次跑“high”了，她的心跳速度能够达到每分钟140多。

专家 每次跑步不应超过40分钟

记者咨询了南京体育学院科研处处长钱竞光教授，对于国外的这份研究，他表示基本认同。

“跑步以及其他的运动，锻炼身体的作用是有的，但过量后伤害也不小，除了各种关节的过劳损伤，由于各人的体质差异，有可能会引起部分人群的心脑血管疾病。”

钱竞光告诉记者，锻炼的目的大致可以分为两种：促进健康、减肥。“如果是为了减肥，以跑步为例，那么必须达到一定的运动量才能减，每天运动时间超过半小时，身体才开始动用脂肪酸。这时候不得不多跑一会儿，因为如果肥胖会让身体更加不健康。”

而如果是像更多人那样为了健身而去跑步，运动量则需要有明确的控制。“每次运动时间控制在30到40分钟内，一周不超过3次。至于跑速多少，以心跳不超过每分钟120跳为上限。”钱竞光建议，最佳的跑步时间是下午4点左右，在阳光下奔跑。

与经常锻炼的人相比，健身房器械对于健身新手来说显得眼花缭乱，难以取舍。实际上，健身新手也有一套“入门”选择项目。

“从小运动量、低频率的项目开始，例如跑步机上慢跑、哑铃操、健身操等等，”钱竞光建议，新手的运动时间可以从最初的30分钟，逐渐往上增加，内容可以包含多种项目，而不是一下子制定大幅度目标，一方面打击运动热情，另一方面也会让身体不适应。

据《现代快报》