

頸圍可預測多種疾病

很多人都知道腰圍、體重指數(BMI)等指標與肥胖、代謝綜合徵及心血管病等關係密切，但了解頸圍這項指標的人却不多。近日，2019年亞太心臟病學會大會上發布一項新研究稱，測量頸圍能預測一系列致命性心血管病風險因素，甚至可能比測腰圍更準確、直觀。

測量更簡單方便

這項研究指出，頸圍是預測代謝綜合徵的重要指標，當男性頸圍大於40厘米，女性大於36厘米時，基本可確診為代謝綜合徵。代謝綜合徵是指人體內發生的一系列代謝紊亂的病理狀態，比如血壓升高、血糖升高、血脂異常、體重增加等，這些是導致心血管疾病的重要因素，且代謝綜合徵患者心臟病發作或中風的可能性是正常人的3倍。

對此，戰略支援部隊特色醫學中心(原解放軍306醫院)內分泌科主任醫師劉彥君表示認同，她告訴記者，幾年前就有人提出過頸圍可作為疾病預測指標，祇不過相比腰圍、體重指數而言，了解的人較少，且主要還停留在研究階段。在臨床治療方面目前還未普及。但越來越多研究證明，在預測心腦血管等疾病方面，頸圍確實是一項可行的指標。因為頸圍變粗通常與人的體重增加有關，隨之而來也會出現甘油三酯升高、尿酸升高、胰島素抵抗等一系列代謝紊亂的癥狀。此外，頸圍較大時，高密度脂蛋白膽固醇會降低，這是一種好膽固醇，對轉運血管內的膽固醇有很大作用，可以防止動脈硬化，保護心腦血管。頸圍變化與腰圍變化也呈現出相關性，目前已經有越來越多的人開始認同頸圍作為預測指標在臨床中的意義。

“用頸圍進行疾病預測，比腰圍更簡便、準確。”劉彥君解釋說，因為腰圍值在不同情況下變化較大，比如進食、空腹、腹脹、排便，甚至吸氣、呼氣時都會有所不同，會致使測量值出現一定誤差，而頸圍一般不會出現明顯變化，相對準確、穩定。再加上頸部一般裸露在外，不受穿衣多少的影響，測量時也不用脫掉外衣，更為簡單易測，變化明顯時，甚至可用眼睛直觀看出。

預測多種疾病風險

“除了心血管疾病，頸圍還可預測多種疾病。由於它是代謝綜合徵的預測指標，與代謝紊亂相關的疾病都可通過頸圍來預測。”劉彥君說。

1.肥胖癥。肥胖癥是常見的代謝癥群。人們進食熱量高於消耗熱量且體內脂肪積聚過多，造成



超過標準體重時，就會患肥胖癥。患肥胖癥後，患者外型通常顯得矮胖、渾圓，頸部也會隨之變粗。

2.高尿酸血症。多項研究已表明，頸圍增大與高尿酸血症的患病率呈正相關性。其中，《臨床醫藥文獻雜誌》刊登的一項研究指出，頸圍預測高尿酸血症價值顯著，且當頸圍增加時，男性患高尿酸血症的機率大於女性。

3.痛風。由於頸圍的增大與高尿酸血症的患病率呈正相關性，而尿酸升高會引發痛風，所以當發現頸圍變大時，也不要忽視這方面的疾病。

4.糖尿病。身體肥胖，頸圍增加時，可能會出現血糖升高、胰島素抵抗增強等一系列代謝紊亂現象，高尿酸血症還是2型糖尿病的獨立危險因素。因此，頸圍也可預測糖尿病風險。

5.脂肪肝。脂肪肝是由於肝細胞內脂肪堆積過多無法分解而導致的病變，肥胖是導致脂肪肝的重要因素，30%~50%的肥胖癥合併脂肪肝，重度肥胖者脂肪肝病變率更是高達61%~94%。所以，發現頸圍變大後，人們要當心是否患有脂肪肝。

6.阻塞性睡眠呼吸暫停。阻塞性睡眠呼吸暫停是指睡眠時上呼吸道組織塌陷或阻塞，引起呼吸暫停和低通氣綜合徵，可伴有打鼾癥狀，嚴重時甚至出現血氧含量下降，多發生於中年肥胖男性。肥胖和頸短者頸部脂肪堆積過多，脂肪比肌肉彈性差，更容易出現功能性上呼吸道狹窄，進而

引發阻塞性睡眠呼吸暫停。

7.心肺耐力減弱。頸圍增大，頸部脂肪增多，會引起上呼吸道狹窄，導致心肺耐力下降，心肺耐力下降容易引起心血管疾病。

“由於頸圍可以預測多種疾病，因此結合其他指標、生活習慣或癥狀進行綜合判斷，會更準確。”劉彥君解釋道，比如預測是否有脂肪肝患病風險時，除了頸圍這一指標，還要看是否近期飲酒過多、體重增加、愛吃油炸及肉類食物等；預測糖尿病先要了解自己是否有家族遺傳病史，是否伴有多尿、多飲、疲乏無力等癥狀。

如何自測頸圍

劉彥君表示，盡管頸圍作為預測疾病風險的測量指標尚未在臨床治療中得到廣泛應用，但其可靠性已經在多次研究中得到證實，且操作簡便、無創，因此人們可以自行測量，來預測患病風險。尤其是身材較胖且有不良生活習慣的人，比如不愛運動、吸煙喝酒、愛吃肉等，這些人可以經常測量頸圍，看是否出現明顯變化，能時刻關注身體狀況，也是在提醒自己对不良習慣進行節制。

由於近些年關於頸圍預測疾病的研究較多，目前尚沒有統一的判斷標準，但是不同研究得出的臨界值差距不大，此次亞太心臟病學會大會上給出的數據(女性36厘米，男性40厘米)可以作為自測的參考值。當測量結果接近或超過參考值時，就要小心了，需要關注自己是否有疾病的前期徵兆，必要時應就醫檢查。

在家中自測，可選擇皮軟尺，採用直立位，眼睛平視前方，不要仰頭或低頭，自測時皮軟尺於頸部前側喉結下方、頸部後側第七頸椎處(後頸部一處明顯的骨節突起)，沿水平方向繞頸一周，頸部盡量放鬆，以皮軟尺剛好貼於頸部且不感覺緊繃為宜。

劉彥君提醒，在用頸圍進行疾病風險預測時，首先要排除已經患有會使頸部變粗的疾病，比如甲狀腺腫大、頸部腫瘤、領下腫瘤、脂肪瘤等。患有這些疾病的人，不能通過頸圍來預測疾病風險，否則會引起誤判。在明確自己無上述問題後，方可通過頸圍來預判患病風險。“需要注意的是，無論頸圍還是腰圍，都祇是預測疾病的患病風險，不能代替醫院的專業檢查項目，也不能說明一定會患病，當頸圍變大時，祇是提醒人們有可能患有某些疾病或容易患上某些病，需多加注意並進行預防。診斷疾病需要去醫院看專科醫生，才能確診。”

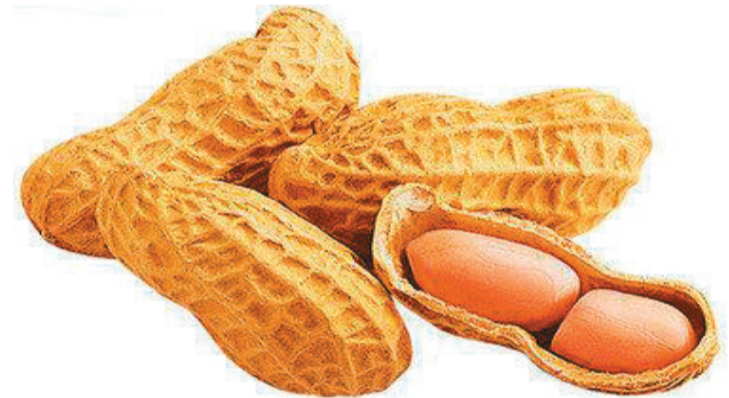
九成的衝突會有人拔刀相助

當今社會面臨公共緊急情況時，“不參與”似乎是很多旁觀者的默認態度。但近日，由丹麥哥本哈根大學、荷蘭犯罪與執法研究所和英國蘭卡斯特大學共同組成的研究團隊發現，在公共糾紛中，旁觀者十之八九會幫助受暴力和攻擊的受害者。這一發現推翻了人們“事不關己，高高掛起”的傳統印象。

社會科學研究人員審查了在荷蘭阿姆斯特丹、英國蘭卡斯特和南非開普敦等城市中心發生的219次爭論和攻擊的錄像，城市中設置的監控攝像頭拍到了當時激烈的公共衝突場面。統計發現，在91%的衝突中，旁觀者分別以幾種方式進行了幹預，包括：對攻擊者打手勢，讓其冷靜下

來；用身體阻擋攻擊者或把其拉開；安慰受害者等。進一步分析表明，有越多旁觀者在場時，受害者得到幫助的可能性越大。雖然參試城市的安全系數各不相同，但三個城市之間的旁觀者幹預率沒有差異。

研究人員表示，並不是公眾感知到的危險程度在決定着“是否有人願意相助”和“多少人能伸出援助之手”，而是衝突的場景本身向人們發出了需要幹預的緊急信號。從不同國家和城市顯示出的相同幫助率可以看出，由第三方來解決衝突是人類的普遍現象，它有着合理的進化基礎。旁觀者的積極救助對暴力受害者和整個社會起到了鼓舞作用，也是開展預防犯罪群眾教育的基礎。



腸胃不好 吃熟花生

花生是很多家庭餐桌上的常客。經常有人問，生吃好還是熟吃好？其實，兩種吃法都有各自的好處，可以根據自身需求進行選擇。

花生表面的紅皮具有凝血止血的功效，能減輕出血癥狀，促進骨髓造血，增加血小板的含量，所以貧血或有凝血問題的人群最好生吃花生。加熱會導致花生中的部分維生素損失，熟吃一定程度上降低了花生的營養價值。花生的蛋白質受熱變性，更易消化，腸胃不好的人最好熟吃，否則會加重腸胃負擔。

需要提醒的是，花生油脂含量較高，無論生吃還是熟吃，都不宜過多食用。

老開車怎麼防腰痛

人在生活中，需要不斷更換各種體位以緩解腰部應力。若長期處於某一體位不變，會導致局部的累積性損傷。特別是長期處於不良姿勢更容易誘發腰椎間盤突出。對司機來說，可以采取以下措施來減少腰部的問題。

1.加強自身保護，每天定期進行頸腰背部肌肉功能鍛煉，多參加諸如游泳等體育運動。

2.大部分車內配有空調，給駕駛員創造一個涼爽的環境，但空調的冷氣對於患有腰椎間盤突出癥的司機來說又屬於風寒之邪，容易誘發腰痛。因此，盡量不要把駕駛室的溫度調得太低，同時還要注意駕駛室外的溫度變化，謹防感冒。

3.將車輛座位適當地移向方向盤，在方向盤不影響轉向的情況下盡量靠近胸前，靠背後傾角度以100度為宜，不要使後傾角度太大，並調整座位與方向盤之間的高度。座位過低雙肩會有上聳的感覺，過高則易使腰椎過度拉伸增加腰部的負荷，誘發腰椎間盤突出癥。

4.盡量避免連續開車超過1小時。如長時間開車，宜中途停車休息5~10分鐘，走出駕駛室，到外面稍微活動一下腰腿。

社交培養不足 過度強調自尊

現在的人越來越自我

時代發展越來越快，物質生活越來越豐富，人們的心理狀態也在發生變化。國內《心理科學探究》雜誌刊登了一篇綜述文章，對近幾十年來社會文化變遷進行探究，發現世界民眾心理變化的一個趨勢是：個人主義崛起，集體主義式微。這表現在多方面：離婚率、獨居率上升；在書籍、歌曲的內容中，第一人稱使用率增加；孩子和寵物的命名越來越獨特、唯一；關於個人主義的價值觀，例如自由、競爭、自主選擇等愈加流行。

越來越自我導致更多的自戀。美國社會心理學家珍·特文格在她執筆的《自戀時代》一書中說，自戀癥在普通人中增長的速度，就跟肥胖增長的速度一樣驚人。中國科學院心理所心理健康應用中心簽約心理諮詢師鄭莉介紹，造成這個現象的原因主要有以下3個方面：

1.教育的影響。當孩子0~3個月大沒有得到母親的照顧和回應，便會自己撫育自己；在3~6歲時，如果幼童沒有和其他小朋友玩耍，培養社會交往能力，通常很難獲得共情和同理心，那麼這些孩子會更多地以自我為中心。另外，現代文化和家庭在培養教育孩子時，常常強調要建立自尊心，主流文化也鼓勵孩子認為自己是與眾不同的。這導致很多孩子成人後，仍保持幼兒般的自我意識，並認為自己在世界上處於極端重要的位置。

2.經濟因素。自我的核心是拒絕外界的限制，不想為外界所束縛。現在越來越多的金融軟件滿足了人們提前消費的需求，許多年輕人成了“月負族”——每月入不敷出，導致欠債。然而他們依然享受其中，因為這可以使他們暫時逃避經濟

能力的約束，過度消費也加強了他們的自我認同。

3.社交因素。各種社交網絡都在鼓勵人們去展示自我，讓別人看到“完美”或是讓人羨慕的自己。在《衝動的社會》一書中，作者稱這種現象讓社會變得真人秀化；自我才是衡量一切的標準，任何能擴大自我和吸引更多人關注的行為，不管多麼衝動、愚蠢，都是個人成功的標志。

太過自我會帶來一些問題。如曾有研究發現，如果人們認為未來的社會，個人之間的競爭越來越激烈，那麼人際間的溫暖就會越來越少；個人主義的抬頭還會破壞人際關係和降低社會支持，使人們的幸福下降；更在乎自我的人會被認為是自私，朋友相對較少，當需要幫助時，容易孤立無援；由於長期祇待在自己舒服的領域，久而久之，遇到問題時就會缺乏自我調節能力，祇會逃避和焦慮等。

但強調自我也有一些益處，如當按照自己的想法做事，容易有成就感；不輕信教條，判斷能力更強，不易被騙；更關注自己的感受，生活更加自由自在。

可見，個人主義不是完全不可取的，其弊端就像性格的陰暗面，當用以下幾種方式來面對時，其負面影響就會少很多：1.善于反思，多聽取他人的意見，擺正自己的位置。2.互相尊重，互惠互利。當別人為你付出，自己也應禮尚往來，必要時做出讓步，這樣才能既獲得別人的回報，也能從中體驗人際交往帶來的幸福。3.换位思考。這是一種能力，需要多加鍛煉，當與對方發生衝突，站在對方立場想一想，能讓你逐漸體會他人重要性。