

# 女性苹果型身材对健康危害更大

研究发现,苹果型身材的女性更容易死于心脏病发作和脑中风。

同样是发胖,但脂肪堆积的位置不同,对女性健康的影响也有着很大差异。研究发现,苹果型身材的女性更容易死于心脏病发作和脑中风。

女性在青春期由于雌激素的大量分泌,会变得更加漂亮更有女性味。但同时也促使体内大量脂肪囤积在腹部、臀部和腿部。因此,女性到了一定的岁数不注意保养就会发胖,其后果是不但影响形体美观,而且有害身体健康。

女性发胖,一种是上身发胖,主要在腹部,浑身滚圆,称作“苹果型身材”;还有一种是下身发胖,主要在臀部,肩窄臀宽,样子像“金字塔”,也称作“梨型身材”。虽说过于发胖都会影响身体健康,但是相比之下,苹果型身材危害更大。

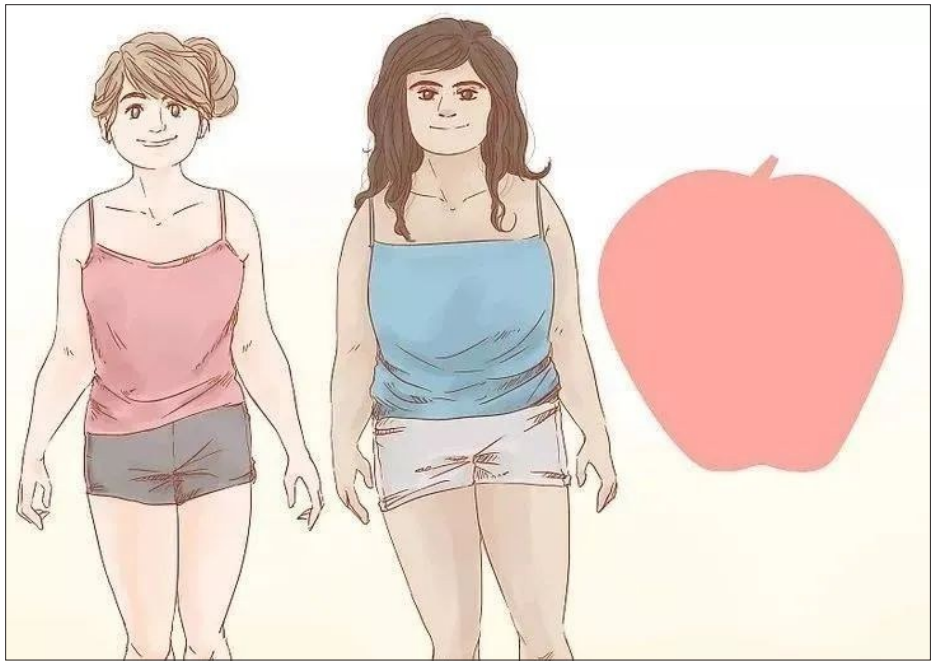
苹果型身材的人腰腹部过胖,状似苹果,细胳膊细腿大肚子,又称腹部型肥胖、向心性肥胖、内脏型肥胖,这种人脂肪主要沉积在腹部的皮下及腹腔内。

美国斯坦福大学生理学研究员理查

德·泰瑞研究发现,腹部发胖和臀部发胖两者虽说储存的都是脂肪,但是其特性是有很大的差异的。她把腹部脂肪细胞放在试管中观察,发现它比别的脂肪都活跃。令人担忧的是,腹部脂肪是分布在腹内的,它可以把脂肪细胞不断地排进血液,而这些带有脂肪细胞的血液就一直冲入人体的肝脏。当人的肝脏被过多的脂肪酸包围之后,它就加快了低脂肪蛋白的产生,并迅速把它排除血液,而低脂肪蛋白原本是可以进入心脏、肺和动脉的。这种状况会促进高胆固醇、动脉硬化和心脏病的多发和发展。

由此,可根据腰围和臀围的比例来测试自己是否会患上上述之病。其方法是,站着量腰围,然后用腰围除以臀围,所得出的结论就是腰臀比。研究认为,女性可接受的上限是0.75至0.80;而男性则是0.85至0.90。若超出上限,就有致病之虞。

此外,瑞典一项研究发现,苹果型身材的女性不仅容易死于心脏病发作和脑中风,还更容易患痴呆。研究人员发现,腰围大于臀围的中年女性到老年患痴呆症的几率是常人的两倍还多。



## 爱平诊所 Gaithersburg Family Medicine

美国家庭医师专科文凭, 美国家庭医师协会会员

**隋爱平 医师**  
Aiping Sui MD

积累多年丰富的临床经验  
接受多种医疗保险及自费

**预约电话:**  
240-404-6423

604 South Frederick Ave, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877 在355大道和 West Deer Park Road 交口处 3-050

**徐唯 医师**  
Wei Xu MD

**主治**  
各种内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、神经科、常见疾病。成人及儿童常规体检、预防接种、各种外科门诊手术及外伤缝合、清创。

周一至周六全日门诊

## 麦克莱恩“整疗”中医药针灸

连锁诊所

网址(中英文): www.HolisticAcupuncture.com 电话: Info.Mc@HolisticAcupuncture.com

**针灸 中药 推拿 刮痧 拔罐** 接收各种保险 自费更加优惠

**中医门诊 中医养生**

- 跨越4州7个诊所,十几位具有丰富中医药针灸临床经验的名医为您保驾护航;
- 遵循最新的临床科研实验证据,多方面整体预防治疗,做到专病治疗;
- 胡医生尤为擅长糖尿病肥胖、过敏、偏瘫、肿瘤、及神经炎的治疗;
- 许医生尤为擅长不孕、绝经期综合征、美容、焦虑抑郁失眠等精神心理疾病的治疗。

电话: 571-248-7773 传真: 571-248-7773  
地址: 1313 Dolley Madison Blvd, Ste 204, McLean, VA 22101

## 中华堂中医馆

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

**中医内科:** 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

**针灸推拿科:** 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等;腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

**中医美容:** 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

**中药:** 针对每一位病人的病情定制配方。

**中医养生保健**

受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害, 为你争取权益。

预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com 3-100  
诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

## 首都中医针灸

Capital Acupuncture & Herbal Care

**陈智松 博士**

资深教育, 传承中医精华, 主治内、外、妇、儿科各种常见病、多发病、疑难杂症, 对各种痛症、过敏症、不孕不育、肿瘤化疗毒副作用等治疗有独到的见解。

预约电话: 301-820-2528

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

www.chenmac.com

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854  
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879  
位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市、Costco、大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。 3-094

## 眼科医生 殷丹 Dan Yin, M.D.

(301)770-2020 (Mon-Sat. 急诊24HRS)

6333 Executive Blvd, Rockville, MD  
www.washingtoneyeconsultants.com

**一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护**

- 无刀激光白内障手术
- 近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶体植入
- 青光眼, 视网膜炎, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤
- 糖尿病和高血压眼底检查
- 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填料)
- 定制和验配普通/隐形眼镜

3-089

## 北维精锐牙科中心 Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

**余璠 牙医博士**  
Fan Yu DMD, MS

- 美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业
- 原美国弗吉利亚州立大学牙科学院临床研究员
- 原武汉大学口腔医学院住院医师

**免费咨询, 精细诊疗, 无痛亲切服务**  
接受多种牙科保险及 MEDICAID, 无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033  
(近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车) www.fairfaxdmd.com

## 裴万征 妇产科 裴万征 医师 Richard Wanzheng Pei, MD, PhD

703-698-9668 starcareobgyn.com

聚有十多年临床经验 诊所手术

- 子宫内腺清除术: 根治经血过多
- 子宫镜结扎输卵管, 不须开刀
- 松弛阴道收紧术, 改善性功能
- 痔疮切除、乳房肿物切除
- 药物去除静脉曲张和蜘蛛痔
- 微创腹腔镜手术: 子宫及子宫肌瘤切除, 不须开刀
- 妇科泌尿: 治疗尿失禁, 及非感染性尿急和夜尿增多
- 盆腔整形手术: 修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛

自费优惠

○ 产前检查, 高危妊娠护理, 无痛分娩, 接生

○ 妇科年检, 各种妇科疑难病症

○ 不孕症查治, 人工受孕, 再接通结扎后的输卵管

○ 设有最先进 3D 彩色 B 超: 检查胎儿和妇科

Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668  
Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433 3-049

## 医生专版