

# 医生眼中的健康标志有哪些？

“我的牙齿有点黄”“我的大腿有点粗”……如今，不少人存在“容貌焦虑”和“身材焦虑”，其实，许多人焦虑的正是医生眼中健康长寿的标志。

## 牙齿：淡黄色的牙齿才是健康的

牙齿的颜色并不是纯白色的，正常情况下，牙齿的颜色是乳白色或淡黄色的，并且富有光泽。牙齿的颜色是由牙齿表面牙釉质的矿化程度和牙齿内部牙本质的颜色共同决定的：如果牙釉质的矿化程度低、透明度差，牙本质的黄色不能透过，那么牙齿的颜色看上去就会偏白；牙釉质的矿化程度高，就会变得透明，牙本质的颜色容易透过，牙齿的颜色看上去就偏黄。所以，人们嫌弃的“黄牙”其实是正常牙齿的颜色。

## 腹部：腹部脂肪能保护人体脏器，维持正常内分泌

腹部脂肪位于腹壁表面，对腹腔内的器官和组织起到一定的保护作用。雌激素的合成对脂肪有依赖性，其他类固醇激素的生成代谢也少不了它。因此，腹部脂肪不但能保护腹腔内的脏器，维持内分泌平衡，还能为骨骼分担压力，但前提是脂肪量要适当。

## 大腿：腿粗的人长寿的可能性大

有些人觉得腿越细越美，但事实上腿太细可能并不健康，甚至可能影响人的寿命。一项研究发现，大腿围最粗的人（腿围超过 56.7 厘米）相较于大腿围最细的人（腿围不到 48.1 厘米），染色体的端粒更长，也就是说，大腿粗的人会更长寿。该研究还发现，大腿粗的人群，全因死亡率比大腿细的人低了 43%。简而言之，大腿越粗的人，全因死亡率越低，长寿的可能性越大。

## 小腿：有肌肉才健康

随着年龄增长，人体的肌肉含量减少，肌肉力量减弱，活动能力下降。小腿肌肉情况可以说是人体肌肉量的“风向标”，日常可以自测肌肉量：双脚分开 20 厘米站立，腿部放松，测量右侧小腿围度，如果男性腿围≤34 厘米、女性腿围≤33 厘米，说明存在肌少症风险，需要进一步就诊。

## 肩膀：直角肩其实是一种病态

当下，众多爱美女性都喜欢直角肩，其实，直角肩是一种病态。正常情况下，人的两侧肩膀并不是水平的，正常人两侧肩胛骨的内侧缘间距为上窄下宽，锁骨比水平线高 20 度左右。直角肩的医学术语为肩胛骨下回旋综合征，患有该综合征时，由于肩胛骨处在不正确的位置，会表现出异常的直角肩体态。肩关节的活动有赖于正常的肩关节各骨性结构、正常的肩胛节律及肩袖组织，而直角肩破坏了上述组织和结构，会导致肩关节活动受限，甚至诱发肩峰撞击，引起肩峰下滑囊炎和肩袖损伤。

## 臀部：臀部脂肪多是一种健康优势

一项研究显示，臀部脂肪多是一种健康优势，可降低 2 型糖尿病风险。臀部脂肪量与脂肪因子水平呈负相关，脂肪因子水平每减少 1 个标准，2 型糖尿病风险升高 16%。这是独属于臀部脂肪的优势，皮下脂肪和内脏脂肪都没有这种关联。

## 舌头：有淡淡的舌苔是健康标志

舌头光滑无苔，可能是身体出问题了。正常的舌象应该是淡红舌、薄白苔，健康的舌头是淡粉色的，薄白苔是淡淡的、薄薄的一层舌苔，通过舌苔能隐隐看到肌肉层。如果舌面没有舌苔，可能是以下原因导致的：遗传因素或服用了清热药物；疾病信号，比如结缔组织病、干燥综合征；缺乏维生素。（据《健康时报》）

本版组稿 郑伟元



夏季不宜过度贪凉饮冷

新华社发 商海春 作

## 了解妇科知识 远离妇科疾病

近年来，妇科健康问题越来越受到广大女性的关注，它直接关系到女性的生活质量和身心健康。适当的妇科护理可以预防妇科疾病的发生，减少妇科疾病对女性健康的影响，从而提高女性的生活质量。

### 一、重视妇科健康的必要性

妇科疾病会影响女性的生理和心理健康，严重时会影响生育能力和日常生活自理能力。因此，了解并实施正确的妇科护理非常必要，不仅能保持良好的生殖健康状态，还能发现潜在的问题，实现早治疗、早康复。

### 二、常见妇科疾病

常见的妇科疾病包括但不限于盆腔炎、子宫内膜异位症及各类阴道感染等。妇科疾病如果得不到及时的治疗，会对女性的生育能力及健康产生长远影响。

#### 1. 宫颈疾病及其预防

宫颈癌是严重的宫颈疾病之一，它在很多情况下是可以预防的，如定期进行宫颈癌筛查和接种 HPV 疫苗。

#### 2. 子宫内膜异位症的管理

常见症状包括痛经和慢性盆腔痛。子宫内膜异位症目前没有根治的方法，但通过药物治疗和手术干预可以有效控制其症状，改善女性生活质量。

#### 3. 盆腔炎的识别与治疗

盆腔炎通常是由多种细菌引起的，早期识别和治疗盆腔炎非常重要，可以防止感染扩散，减轻慢性疼痛症状，降低不孕的风险。

### 三、日常生活中的妇科健康护理

日常生活中，妇科健康护理涉及个人卫生、饮食习惯、生活方式等。保持良好的个人卫生习惯是预防妇科疾病的第一步，此外，保持健康的饮食习惯和适度运动能够增强人体免疫力，从而降低疾病的发生风险。

#### 1. 个人卫生习惯

保持会阴部的清洁干燥，使用清水清洗会阴部。此外，应选择棉质的、透气性好的内裤，并且定期更换。

#### 2. 饮食习惯

经常食用高纤维、低脂肪食物，如水果、蔬菜和全谷物等，有助于预防宫颈癌等疾病。

#### 3. 生活方式

规律的体育活动可以改善人体血液循环，增强免疫力，帮助调节体内激素水平。同时，避免吸烟和限制酒精的摄入，也对预防妇科疾病有积极作用。

#### 4. 压力管理

长期的压力会引发或加重妇科疾病，如经期不规律和慢性盆腔痛。必要时，可寻求心理健康专业人士的帮助。

### 四、定期进行健康检查，倡导健康生活方式

女性应根据自己的年龄和健康状况，定期进行必要的检查，及早发现异常情况，及时治疗。女性应学会识别妇科疾病的早期信号，如发现异常的阴道出血及分泌物、经痛或非经期腹痛，都可能是疾病的早期信号，应尽快到正规医院就诊。

（太康县人民医院 闫黔云）

## 遗失声明

●康千伊的出生医学证明不慎丢失，出生时间：2017年10月4日，编号：R410594134，声明作废。

2024年6月25日

●王昕悦的出生医学证明不慎丢失，出生时间：2015年12月26日，编号：P411128836，声明作废。

2024年6月25日

●王昕窃的出生医学证明不慎丢失，出生时

间：2015年12月26日，编号：P411128835，声明作废。

2024年6月25日

●刘朋（身份证号：41272319\*\*\*\*\*9051）于2024年6月17日向河南雅乐园置业有限公司支付购房首付款，该公司开具收据一份（金额：103115元，收据票号：1056320）。刘朋因个人原因，不慎将上述票据丢失，特声明原票据作废，由此引起的一切经济纠纷及法律责任由刘朋承担，与该公司无关。

2024年6月25日