

## 颈围是健康“晴雨表”

男性超38厘米、女性超35厘米,警惕相关疾病风险

本报记者 施婕

粗壮的脖子常被视为力量的象征,重量级拳击手或橄榄球运动员往往拥有肌肉发达、颈围显著的体型特征。但最近一项来自英国金斯顿大学的最新研究提示,脖子粗细也是反映人们健康状态的“晴雨表”,颈围过大可能与多种疾病风险相关。

这项研究指出,脖子变粗会增加心血管疾病,以及糖尿病、脂肪肝等代谢疾病的风险。此外,颈围过大还会影响气道通畅,增加阻塞性睡眠呼吸暂停综合征的发生几率。颈围超过多少需要引起重视?该研究给出了一个参考标准:如果男性的颈围超过43厘米,女性超过35.5厘米,就属于“颈围较大”。一旦超过这个数值,颈围每增加1厘米,住院和死亡风险也会相应上升。

北京大学人民医院心血管内科主任医师张海澄接受健康时报采访时表示:“在心内科医生看来,脖子粗的人心血管风险较高。”脖子粗通常代表颈部脂肪堆积较多,这些多余脂肪会干扰颈部血管功能,导致血管壁增厚、管腔变窄,血流受阻,从而诱发心脑血管疾病。2019年亚太心脏病学会大会上的一项研究也指出,测量颈围比测腰围更能准确、直观地预测多种心血管病发生风险。

颈围也是预测代谢疾病的一项重要指标。武汉市中心医院慢病管理中心主任医师丁胜指出,临床上常见到“颈型”肥胖的人同时伴有腹型肥胖,即使这些人的体重指数(BMI)处于正常范围,他们仍然是代谢疾病的高危人群。因为颈围增大者更易出现内脏脂肪堆积,会进一步提高脂肪肝、胰岛素抵抗和2型糖尿病等代谢疾病的发病风险。

丁胜提醒,颈部脂肪过多还会引起上呼吸道狭窄、降低心肺耐力。美国波士顿大学的一项研究显示,颈围与睡眠呼吸暂停之间存在直接关联,因此,呼吸科医生诊病时常会测量颈围以辅助评估睡眠呼吸暂停综合征的风险。

目前国内医学界普遍认为,如果男性颈围超过38厘米、女性超过35厘米,就需要引起重视,该数值是健康风险可能增加的重要参考界限。想了解自己的颈围,可以在家自测,用软尺水平绕过颈部最细处,即后方第七颈椎上缘(低头时颈后最突出的位置)至前方喉结下方,然后测量具体数值。

需要注意,某些疾病如甲状腺肿大、结节,颈部肿瘤等也会导致脖子变粗。除此之外,颈围增加的主要原

因均是由于皮下脂肪堆积造成,换句话说,是肥胖的一种表现。两位专家提醒,减脂是全身性的,宣称能瘦脖子的方法大多只是起到紧致作用。要想控制颈围,关键在于尽早改变生活方式,做到科学饮食、坚持运动、规律作息,以达到全身减重的目标。

**科学饮食:注意营养均衡与热量控制。**多选鱼、虾、鸡等白肉或瘦红肉,富含蛋白质且脂肪较低;增加蔬菜、菌菇、水果和粗粮等高纤维食物摄入,能增强饱腹感且热量低;推荐采用炖、煮、蒸、拌的烹饪方式,减少油炸;每餐最好吃七分饱,可用小餐盘控制分量;严格限制含糖饮料、甜食、油炸及快餐类食品;每天足量饮水,餐前喝水可提升饱腹感并促进代谢。

**坚持运动:采取有氧无氧交替训练法。**短时间有氧后紧接着进行短时间无氧,再回到有氧训练,从而有效消耗脂肪。

**规律作息:保证睡眠,做好压力管理。**睡眠不足会导致压力激素皮质醇水平升高,促进食欲,增加腹部和上半身的脂肪堆积。建议每晚保证7~8小时的高质量睡眠,11点前入睡,避免熬夜,可通过冥想、瑜伽、深呼吸、兴趣爱好等方式有效管理压力。

## 让“带娃上班”愿望成真

徐婷婷



清晨匆匆上班路上,先将孩子安顿在公司旁的托育园;午间小憩时,能隔着玻璃望见孩子乖乖吃饭的身影;即便加班至深夜,也能安心将孩子临时托付……近日,上海首家由政府主导、嵌入科创园区的托育园开园,为0~3岁婴幼儿家庭提供灵活、普惠的托育服务。这一举措让不少职场妈妈“带娃上班”的理想照进了现实。

古人强调“家齐而后国治”,幼有所育,更是民之所盼。“带娃上班”消融了工作与家庭之间那堵无形的墙,以制度创新回应着民生关切:职场妈妈们从“左右为难”到“两全其美”,女性职业发展得以保障;用人单位解决了人才的归属与牵挂,实现员工福利与企业效益的共赢;社会提供完善的托育服务,是对生育意愿的有力支持,更是现代化治理的温度体现。

除了上海,我国多地正积极探索育儿支持政策,例如广东推出“妈妈岗”就业模式,为育龄女性提供弹性工作时间和岗位;江苏部分企业设立内部托育点,实现上班带娃两不误。生育友好型社会建设也正成为全球共识。比如,明年起,韩国将在全国范围内推广实施“小学生家长10点上班制”,允许职工在不减薪的情况下,每天减少一小时工作时间照顾子女。

“带娃上班”要从愿景走向日常,还希望能够使其成为嵌入城市肌理、写入企业制度的切实承诺。鼓励大型企业自建高标准托育空间,探索园区共建、楼宇联建的创新模式,让托育服务从可选项变为标配项。愿“带娃上班”不再是一种无奈的选择,而是一种值得骄傲的生活方式。

### 本期导读

- 02版 吃梨润肺,精华在皮
- 03版 按体质,管体重
- 04版 老人拔罐小心适得其反
- 07版 肝胆胰常同时“闹脾气”



权威医生在身边

## 清晰易读 可听可放大 食品数字标签要来了

本报记者 乔靖芳



食品标签字号小、看不清;保质期找不到、算不清;营养知识、健康说明说不全……食品标签本应是食品与消费者之间的沟通桥梁,却因这些问题,成了消费者吐槽的焦点。不过,随着数字标签的登场,这些难题正逐步得到解决。

9月8日,国家卫生健康委、市场监督管理总局发布《关于实施预包装食品数字标签有关事项的公告》。公告要求数字标签标示内容清晰、醒目、易于识读,避免重叠、堆积,不得有影响正常阅读的弹窗、飘窗等干扰元素,鼓励数字标签二维码与包装上其他二维码整合,实现多码合一。

国家卫生健康委食品安全标准与监测评估司副司长宫国强表示,数字标签借助新技术,实现了标签信息“可听”“可播”“可放大”等多种功能,有效解决了传统标签版面小、不易读的问题。同时,数字标签还能融入营养健康、溯源、科普等内容,可以让消费者能够更全面、更深入地了解食品。

在降本增效方面,据初步调查,按照目前16万家生产企业计算,每年平均每家企业降低1万元成本,整个食品行业一年就可节省16亿元。此外,数字标签还能减少油墨和材质的使用,对绿色可持续发展和减碳都有着重要贡献。



### 服贸会 智领未来,健康生活

9月10日~14日,2025年中国国际服务贸易交易会在北京举办。本届服贸会设置电信、计算机和信息服务,金融服务,文旅服务,教育服务,体育服务,供应链及商务服务,工程咨询与建筑服务,健康卫生服务,环境服务九大专题。其中,健康卫生服务专题以“智领未来,健康生活”为主题,参展者能零距离接触全球最新医疗“黑科技”。图①为参展者参观数智骨科手术室;图②为参展者体验小型化经络调理机器人;图③为蛇形手术臂剥生鹤鹑蛋壳,蛋壳丝毫未破。 本报记者 牛宏超 侯佳欣摄