

苹果型减腰围 梨型要护关节

优化身材防住很多病

受访专家：首都医科大学附属北京朝阳医院内分泌科副主任医师 张 恒
云南省第一人民医院临床营养科副主任营养师 杨 帆

本报记者 孔天骄

生活中，不少人为先天身形而焦虑：苹果型身材担心糖尿病找上门，梨型身材困扰于关节磨损，偏瘦人群也躲不开隐性肥胖的隐患。体型差异本质是脂肪分布不同，也悄悄影响慢性病的发病风险。先天身形无法轻易改变，但健康可以主动把控。

苹果型身材越来越多

首都医科大学附属北京朝阳医院内分泌科副主任医师张恒介绍，根据脂肪分布特点，可将体型分为五种：苹果型身材，肚子大、四肢细，脂肪在内脏周围；梨型身材，臀腿粗、腰腹细，脂肪以皮下为主；匀称标准型身材，脂肪分布均匀，指标健康；瘦型身材，脂肪、肌肉整体偏低；均匀肥胖型，全身脂肪明显超标。

身材与何种疾病有关联，关键看脂肪长在哪里。云南省第一人民医院临床营养科副主任营养师杨帆打了个比方：过量的内脏脂肪就像一名“坏邻居”，住在肝脏、胰腺旁边，通过门静脉直接释放炎症因子扰乱代谢；皮下脂肪相对“老实”，但多了也麻烦，高血脂、关节劳损风险会增加。

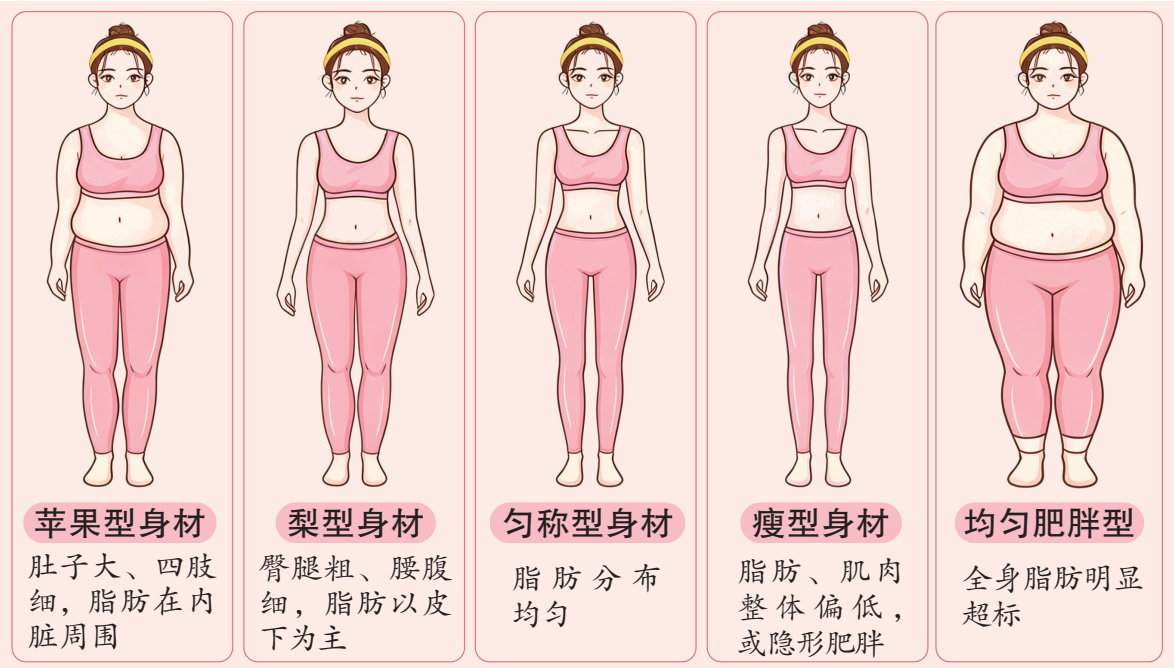
2021年，中国疾病预防控制中心营养与健康所等发表于我国《环境与职业医学》杂志上的研究显示，2018年，18~35岁男性中心型肥胖（苹果型身材）检出率为35.49%，女性为18.31%；1993年~2018年的25年间，该年龄段男女中心型肥胖患病率均持续上升，男性涨幅显著高于女性。

五种体型各有注意事项

不同身材，疾病“偏好”不同。

苹果型：易患代谢病。内脏脂肪堆积是最大隐患，易引发胰岛素抵抗、脂肪肝、高血脂、高血压，糖尿病、心梗、脑梗风险大幅提升。脂肪堆积导致腹压过高，易出现打鼾憋气、胃食管反流，还会扰乱激素，增加肿瘤患病概率。

梨型：下肢负担重。脂肪多集中臀腿、皮下，代谢风险远低于苹果



型，但下肢脂肪易压迫血管，引发下肢水肿、静脉曲张、关节磨损。女性经期、孕期下肢不适更明显。久坐后脂肪易转移腹部，诱发代谢问题。

均匀肥胖型：慢病风险高。全身皮下脂肪、内脏脂肪普遍超标，兼具苹果型、梨型双重隐患，既高发三高、心脑血管疾病、脂肪肝，又存在关节负重损伤。循环负担全面加重，睡眠呼吸问题突出，各类肿瘤、代谢综合征发病风险显著升高。

瘦型：分两种情况。这类人群可能全身脂肪、肌肉总量不足，基础代谢偏弱，免疫力偏低，易疲劳、贫血、畏寒。长期热量摄入不足，还会引发内分泌失调、脱发、肠胃消化功能薄弱。还有一种情况是“隐形胖”：看似很瘦，但内脏脂肪超标，同样是代谢病高发人群。

匀称标准型：维持好习惯。这一人群脂肪均衡分布，身体指标正常，心脑血管、代谢疾病概率仅为普通基础水平。需长期维持规律作息与运动，中年后若疏于管理，腹部易囤积内脏脂肪，要定期监测腰围。

疾病风险可以逆转

体型是健康预警信号，而不是“疾病判决书”。根据身材特点提前干预，完全可逆转未来的疾病风险。

苹果型减腰围。核心是减掉内脏脂肪。晚饭尽量下午5点前吃完，睡前3小时不进食；少摄入甜饮料和点心，1/3主食换成杂粮杂豆；用餐时先吃菜，再吃肉蛋，最后吃主食；尽量不喝酒、不熬夜；每周快走、慢跑或游泳3~5次，配合2~3次力量训练。

梨型护关节。无需过度节食减重，侧重防下肢水肿。少吃高盐食物，避免腿部储水；保证肉蛋奶等优质蛋白摄入，以维护肌肉；适度进行力量训练，搭配快走、骑行，促进下肢循环；保护好膝关节，少爬楼梯、少快跑，避免久坐。

均匀肥胖型慢减重。关键在于减脂兼顾保肌。戒掉甜饮料、油炸食品；主食减半，替换成粗粮；多吃蔬菜和高蛋白食物；有氧运动搭配力量训练；定期监测血压、血糖，循序渐进减重。

瘦型练力量。核心在于增肌增重。增加肉蛋奶等优质蛋白、全谷物等优质碳水；少食多餐，用鸡蛋、牛奶、瘦肉、坚果等健康食品补充热量；每周3次力量训练，少做长时间的有氧运动；保证充足睡眠，避免过度劳累；排查肠胃吸收问题。

匀称标准型要保持。维持现有饮食习惯与运动节奏，体重微小波动及时调整，守住健康基线。

康产生危害。世界卫生组织明确指出，电子烟和其他尼古丁产品均是有危害的。“彻底抛弃任何形式的尼古丁依赖，才是对生命负责任的选择。”肖丹表示，吸烟成瘾是一种慢性病，戒烟困难人群可到戒烟门诊咨询，通过行为疗法、心理咨询以及包括药物在内的综合疗法，提高戒烟成功率。



刚在医院做完体检，保健品推销电话就接踵而至；刚做完产检，母婴用品的广告就精准推送……层出不穷的信息骚扰乱象，只是医疗数据非法泄露的冰山一角。

6月8日，国家卫健委发布2026年医药购销领域纠风工作要点，新增“严守医疗数据安全”条目，明确要求强化医疗数据全流程监管。

医疗数据 务必严守安全

韩金序

医疗机构数据泄露主要分为两大类。一类是泄露药品统方数据。私自获取、转手售卖这类数据，不仅扰乱正常医疗行业秩序，还会触犯刑法，情节严重者会被认定为行贿、受贿的共犯。一类是倒卖患者私密信息。该行为违反个人信息保护法，要是通过这些信息推送虚假医疗广告忽悠人，就构成民事欺诈。

守住医疗数据安全底线，核心是让数据调取、使用全程有规可循。医疗机构作为责任主体，不可一味追求数字化建设速度，忽略数据安全保障力度。对内要健全内部管控机制，细化数据访问权限，常态化开展警示教育，严防内部人员泄露信息；对外要畅通监督维权渠道，推动个人信息保护相关法规在医疗领域落地见效。

健康数据关乎群众隐私与切身权益。唯有织密监管制度防线，严控数据流转各环节，才能打消群众信息泄露顾虑，让医疗数字化建设真正服务于民、守护群众健康。

本期导读



权威医生在身边

02版
慢病人群吃粽子有禁忌

03版
吃素还高血脂,问题在脾

04版
孩子闹矛盾,老人咋调解

06版
AI萌宠掀起陪伴热潮