

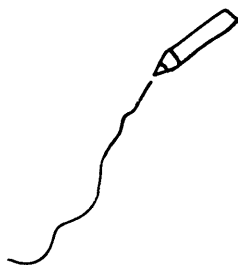
第一篇 哈佛大學證實：瘦人最長壽

一九九三年十二月，哈佛大學的研究報告指出，瘦人最長壽。這項結論首次證實了普遍存在於天地間的動物生命現象：身輕長壽。報告指出，不吸菸、也不因生病而變瘦的瘦人死亡率最低，這樣的人，其人體質量指數在二二·五以下，擁有苗條的身材。本文明示人體質量指數的算法，質量指數二十七以上者，是個胖子；質量指數越大，人越胖，死亡率越高，壽命越短。

中國醫藥古籍雖常有身輕長壽的記載，但畢竟是一項粗糙的經驗，無法斷定是真是假，現在終於獲得科學的證實。

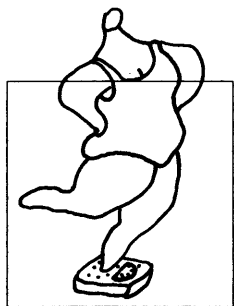
研究肥胖症的學者常用「人體質量指數」

- 「人體質量指數」(BMI) = 體重公斤 / (身高公尺)²
- 人體質量指數越大表示越胖，越小表示越瘦。



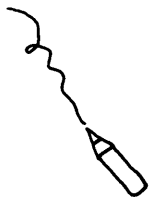
(Body Mass Index, BMI) 來診斷肥胖症。質量指數是用身高(公尺)的平方除體重(公斤)所得的商，男女皆適用；一個一七〇公分高六十六公斤重(理想體重)的男性，質量指數是二二·八；而一個一七〇公分高六十二公斤重(理想體重)的女性，質量指數是二一·五。有體重而無身高仍無法判定胖瘦，但只憑質量指數，胖瘦就會一目了然：質量指數越小則人越瘦，越大則人越胖。男性質量指數二十一以下是個瘦人，二十七以上是個胖人，二十一至二十七之間的人則不胖也不瘦；女性質量指數十九以下是個瘦人，二十七以上是個胖人，十九至二十七之間的人也是不胖不瘦。

美國哈佛大學流行病學科，花了二十七個(一九六二至一九八八)研究一九、二九七個中



年男性校友的體重和死亡率的關係，結果顯示，不吸菸的瘦身男士死亡率最低（因得病而變瘦的人不算），其平均體重比全美國同身高同年齡人的平均體重低二成，這是西醫使用比較嚴格的分析法，首次證實瘦人最長壽。哈佛大學不吸菸瘦身校友的質量指數低於二二·五；質量指數越大的人死亡率越高，也就是身高相同時，體重越重的人死亡機會越大；反過來說，身高相同時，體重越輕的人死亡機會越小。過去學者研究體重和死亡率的關係時，並未把因吸菸和早年生病變瘦而死亡的人分開，因此，過去幾年來學界一直認為體重太輕容易提早死於肺病和消化道疾病。

西醫科學家在五十餘種動物實驗裡發現，食物限量但營養不缺的動物所享有的壽命，是一生飽食終日吃喝不限量的動物壽命的二至三倍長，

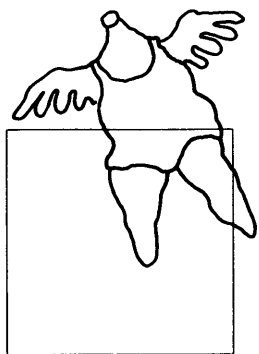


- 哈佛大學指出，人體質量指數在二二·五以下時，壽命最長。
- 人體質量指數超過二十六越多，提早病亡機會越大。
- 理想人體質量指數：二十一至二十二。

而這些壽命長的動物都是體重輕的動物。人也是動物，而哈佛大學的研究結論：瘦身校友最長壽，首次證實了普遍存在於天地間的動物生命現象：身輕長壽。

哈佛大學的研究顯示，質量指數達二六·〇以上時，一個人的實際體重會超過最佳體重二成以上，此時死亡率開始顯著上升，也就是中度肥胖的人，提早死亡的機會開始升高；質量指數越高的人，表示人越胖，提早病亡的機會就越大。美國的其他資料顯示，質量指數二十三至二十五的人死亡率大致相等，質量指數升至四十時，死亡率增加二倍；升至四十五以上時（大肥胖症），死亡率增加十二倍。

每個人都可由身高算出自己的理想體重，再由理想體重算出自己的質量指數，但理想體重並



不代表苗條的身材。耶魯大學主張，理想體重打九折後，就擁有二十至二十九歲時的苗條身材，依此法推算，男人必須擁有十九至二十一的质量指數，而女人必須擁有十八至二十的质量指數，身材才算苗條。身高一七〇公分的男性理想體重是六十六公斤，苗條體重是六十公斤。哈佛大學校友死亡率最低的質量指數是二二·五以下，換算成一七〇公分高的體重是六十五公斤以下。故有這樣身高的男性可在六十至六十五公斤之間選一個自己喜歡的體重，一生永遠維持下去。體重太輕時，易得骨質疏鬆症，這是因為骨質受體重壓迫不足所至。任何人質量指數低於十九時，要注意是否生病才變瘦。

台灣學界流行的標準身高體重值，換算成質量指數後，和耶魯大學的苗條體重值很接近，而

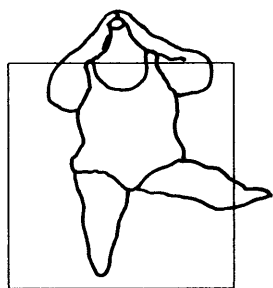


- 衛生署表示，台灣人的理想體重（公斤）
 $= (\text{身高公尺})^2 \times \text{理想質量指數}$
 $= (\text{身高公尺})^2 \times 22.0$
- 理想腰臀圍比值：等於或小於〇·八。

且都在二二·五以下，一生如能維持這樣的身材不長胖，則健康長壽的機會頗大。

食物熱量過剩時，身上便開始有脂肪堆積；若大腿和臀部長胖，害處不是很大，害處最大者，是腰圍（腹圍）長胖。美國的研究顯示，脂肪堆積在上半身（腹部以上）時，提早死亡的機會最大。故有不少學者主張使用『腰臀圍比值』（Waist/Hip Ratio, WHR）來測定脂肪在腹部及腹部以上區域堆積的程度。

人體質量指數越大，表示全身脂肪堆積越多，整個人越胖，提早死亡的機會越大，但未指出脂肪在那裡堆積。故腰臀圍比值能彌補身體質量指數的缺點，二者並用，健康更多一層保障，這是因為一個人有可能質量指數在安全範圍內（十九至二十五），但腰圍卻比臀圍大，得病早



亡的機會也增加。故美國學者認為，預防腰圍增大，比控制體重，更能保有健康和長壽。

理想腰臀圍比值是0.8或更低，也就是說，健康人的腰圍必須比臀圍小。比值等於一時，表示腰圍和臀圍一樣大，有圓柱般的體形，提早病亡的危險性較高。腰臀圍比值越大的人，腹部積油越多，越容易得糖尿病、高血壓、膽固醇過高症、乳癌和子宮內膜癌等慢性病，提早病亡的機會自然越高。

（本文曾刊載於民生報八十三年八月一日二十一版，本文已增訂）

