

脂肪没那么“机智” 低温也不背长胖的“锅”

最近天气转凉,本该是开始穿保暖内衣的时候,可就是有一群人:他们坚持身着单衣,即便在寒风中瑟瑟发抖,为了避免体态臃肿也要“轻装上阵”。甚至很多爱美女性,在气温低至零下的冬日里,也要坚持穿短裙、丝袜,以显示青春与活力。

近来网上出现了一些传言:“低温会让脂肪代谢变慢,进而使脂肪囤积,穿得越少越容易变胖”,甚至说“脂肪很‘机智’”,哪儿冷就会去哪儿。越是在大冬天把腿露在外面,腿就越容易长肉”。这些说法让“要风度不要温度”的时尚人士不敢再身着单衣。

那么,这些传言到底有没有科学依据呢?

低温环境下代谢未必会变慢

首先,低温环境会使身体代谢率增高,其中也包含脂肪代谢率。在寒冷的天气里,为了维持皮肤温度,身体会加快新陈代谢,以保证能量供应。其中供给能量最多的是人体内的糖分。而当糖类分解供能无法满足需求时,脂肪就会参与进来。所以说,寒冷状态下脂肪代谢未必会减慢。

其次,脂肪没那么“机智”,不会知道哪

儿冷就去哪儿。脂肪在体内的分布是有规律的,一般来说,容易沉积脂肪的地方,多是活动量较少的地方。比如,男性的腹部区域容易形成“啤酒肚”,而女性的臀部和胸部则沉积了较多脂肪。

当然,在人体内还有一个地方,其脂肪沉积得较为隐匿,那就是内脏,比如肝脏和肠系膜内的脂肪含量就比较多。如果按照传言所说“脂肪很‘机智’”,哪儿冷去哪儿”,男性的腹部应该是人体温度最低的地方,但其实它往往是被裹得较为严实的位置。

决定胖瘦的是能量供应与消耗差

科学研究证实,人体并不会完全根据外界环境温度,来调节皮下脂肪厚度。皮下脂肪厚度的决定因素是能量供应和消耗差,也就是说,当摄入大于消耗时,脂肪就会增多,反之则会减少。

当然,环境温度确实会影响体内能量代谢,但它只是众多因素之一,并不起决定作用。也就是说,如果在冬季没事就“吃吃吃”,而且不经常运动,那么无论穿多还是穿少,都会胖起来。但是,如果均衡饮食、适

当运动,那么并不会因为气温变化而影响身材。更重要的是,任何人也不会长期处于寒冷状态下,尤其是在供暖技术已广泛普及的今天,短暂的户外低温并不会对身体脂肪分布产生实质性的影响。

别为“风度”牺牲身体健康

尽管在寒冷的冬季穿着短裤,并不会让我们长出粗腿,但却会影响我们的健康。有些人说,年轻人“火力”旺,能够抵御严寒。但其实无论老少,想要有抵御严寒的“火力”,就必须有较高的代谢率,而人体长期处在高代谢状态,也会存在一定的健康风险。此外,寒冷的气温会对人体骨骼,尤其是骨关节带来不良刺激,或导致骨关节炎和风湿等问题的产生。专业人士表示,如果不注意腿部和脚部的保暖,还可能会导致泌尿系统疾病的发生。

此外,有皮肤过敏史的人,要当心“寒冷性荨麻疹”。寒冷性荨麻疹是荨麻疹的一种,指被寒风刺激或浸入冷水,局部或全身出现大小不一、数目不定、伴有剧痒的水肿性实质性风团。因此,提醒有皮肤过敏史,尤其是有荨麻疹病史的人,要特别留意,预

一碗热汤里 隐藏着五大危机

冬日里,一碗热气腾腾的汤总能让人从胃暖遍全身,幸福指数也会直线上涨。但是热汤虽好,若是喝汤的方式不对,也可能带来伤害。下面让专家为你揭秘藏在一碗热汤里的5大危机,教你如何正确、健康喝汤。

成分危机

一碗汤下肚,甚是舒服。其实,如果仔细分析一碗汤的成分会发现,汤中99%的成分都是水,另外1%的成分包含脂肪、蛋白质和少量的矿物质。因此,仅仅靠一碗“大补”的汤无法做到营养均衡。同时,一碗汤下肚会产生饱腹感,相对于平时,日常的蔬菜、碳水化合物和蛋白质的摄入就会相应减少。所以,平时喝汤时也要注意一日三餐,营养均衡搭配。

温度危机

很多长辈常说“汤要趁热喝才美味”。但是,大部分汤不建议过度地追求“热度”。有研究表明,经常食用过烫的食物容易增加患口腔癌、食道癌的风险。过烫的食物容易损伤口腔及食管黏膜,如果长期让黏膜处于受损伤的状态,容易诱发黏膜相关的癌前病变。所以,温度一般控制在60摄氏

度以下最佳。另外,儿童的黏膜更加细嫩,汤的温度应再低一些。

时间危机

熬骨头汤时,很多人都觉得熬得越久越好,煮上两三个小时,汤才更白更入味。其实,熬太久对口味的提升是有限的,但是熬久了,骨头汤中的嘌呤和脂肪确实会增加。如果大量牛饮,容易导致高脂血症、高尿酸血症,甚至诱发心脑血管疾病。因此,如果是蔬菜与海鲜搭配熬汤,建议控制在半小时以内;如果是肉汤、骨头汤,可适当延长时间。

调料危机

熬汤的时候,增加点食盐可以让汤更有“灵魂”。但是如果摄入过多的食盐,容易导致血压上升,诱发高血压以及心脑血管疾病。世界卫生组织健康建议,健康成人每人每天食盐摄入量不要超过5克。有调查显示,中国居民目前每人每天食盐的实际摄入量远远高出世界卫生组织的推荐量。因此,平时要注意放盐的量一定要控制得当。

速度危机

虽说饭前喝汤有利于增加饱腹感,减



少人们后期食物的摄入,但是如果喝得太快,未必是好事。短时间内大量水分进入胃肠道后,会对消化液起到稀释作用,从而对后面的食物消化产生不利影响。因此,快速牛饮容易冲淡胃酸,对消化道疾病产生促

进作用。另外,由于人饱腹感的信号传输给大脑总会有所“延迟”,所以有时候放慢吃饭的速度,也可以有效减少食物的摄入量。喝汤时还是建议尽量放慢速度,控制汤量,每次一碗为佳。

身体每天需要四个十分钟

忙碌的现代人惜时如金,恨不得一天有48个小时。其实,每天抽出四个十分钟,就能改善身心健康,效率也更高。

休息大脑10分钟。学习工作时,大脑某一区域的细胞处于兴奋状态。大脑皮层具有自我保护的能力,当某一样工作做久了,兴奋性就会减低,如果继续进行,这些外界刺激就不会使大脑皮层兴奋,甚至引起抑制作用,让人注意力不集中,头昏脑涨。要使大脑功能一直保持旺盛状态,就要让其兴奋区经常轮换休息。建议每工作45~60分钟休息10分钟,可散散步或者和同事聊聊天等。

按摩眼周10分钟。人眼就像一台自动调焦的照相机,近距离用眼时眼球变

凸,看远处时眼球凸度变小。长时间用眼会使眼球一直处于较大凸度,长此以往影响眼球调节功能,导致近视。最好每用眼40分钟就闭目放松10分钟。睡前可轻轻按摩眼周,再用中指和无名指按揉太阳穴,以画圈的方式按摩10分钟;或用热毛巾等热敷双眼,不但消除视觉疲劳,还能促进睑板腺分泌,缓解干眼。

饭后揉腹10分钟。揉腹是传统的养生方法。唐代医学家孙思邈曾说:“中食后,以手摩腹,行一二百步,缓缓行。食毕摩腹,能除百病。”现代医学也认为,经常揉腹可令腹肌和肠平滑肌血流量增加,增强胃肠内壁肌肉张力,不但有助胃肠蠕动、防治便秘,还可有效防

止胃酸分泌过多,预防消化性溃疡。具体方法是:先用右掌心在胃脘部按顺时针方向揉摩100次;然后,以肚脐为中心,右掌心顺时针方向揉摩整个腹部100次;最后,再用左掌心绕肚脐逆时针方向揉摩100次。揉腹时要保持精神安静、集中,同时也可将腹部微收,能增强按摩效果。

拉伸四肢10分钟。“筋长一寸,寿长十年”,每天睡前或清晨拉伸10分钟,可放松全身,改善柔韧。推荐几种拉伸运动,能放松全身。头颈:右手举过头顶,手掌从左侧将头部向右侧拉动,复位,反复几次。肩部:左手将伸直的右手托起平举,向左拉伸,换手重复。胸部:双手平举,做扩胸

运动。二头肌:侧平举,手抓住墙角或者其他够高的支撑物,转动上身,坚持10~15秒。三头肌:右手握住左臂肘关节,将左臂轻轻向右肩方向推,同时转头看左肩。臀肌:左腿放在右腿上,保持弯曲,左腿触碰胸腔,向左扭转身体看左肩。腿筋:平躺,单腿向上蹬,另一条腿弯曲并保持脚掌着地,用一条毛巾套住挺直的脚,向下轻拉毛巾,同时脚掌上推毛巾。小腿:一条腿向前跨一大步,另一条腿不动,身体前压做弓步压腿。上背:直立,双手抓住与腹部齐高的扶手,后背反复弓起、下压。每个动作最好持续30秒,每组间隔15~30秒。拉伸时保持放松,肌肉、肌腱及韧带带有轻微拉动感,中老年人或有伤痛不要勉强做。

医生信箱

义乌復元私立医院协办

咨询电话: 0579-89922999 18806795666

经血颜色发黑是怎么回事?

李女士发来短信询问:最近一段时间,我突然发现经血有点发黑,请问这是怎么回事?

义乌復元医院妇科主任金巧君回答:原因一:女性在月经的时候出现经血发黑的情况是因为气血两虚造成的,月经周期不规律,有时提前有时延后,经血量或多或少,颜色偏淡较稀薄。或伴有腹部疼痛、头晕眼花,以及面色苍白、舌质淡红。调理的方法主要是补足气血。

原因二:女性在月经的时候出现经血发黑的情况是因为气滞血瘀造成的,经期没有规律,经血量有时多有时少,并且颜色偏紫红色,有血块,经血流通不畅,或常有小腹疼痛、乳房胀痛、舌质紫黯伴有瘀点、脉弦或涩、苔薄白或薄黄。调理方法注意促进血液循环,理气止痛。

原因三:女性在月经的时候出现经血发黑的情况是因为肾虚造成的,月经周期不规律,经血量少,颜色偏淡或黯红,并且较稀薄,有时会伴有腰膝酸软、脚腿痛。还会出现头晕耳鸣、小腹怕冷、起夜情况。主要调理方法是以补肾为主来调理经期。

女生为什么比男生更怕冷

不少女生一到冬天手脚像冰棍一样,一碰透心凉。一项调查显示,女性手脚和耳朵的平均温度比男性低了1.5℃。难道女生真是“冷血动物”?不,女性的体核温度实际上略高于男性。身体要维持更高的体核温度,就得对冷更敏感,肌肉组织才会开启战栗产热模式。而大多数女性身体的肌肉比例又低于男性,因此需要更多地依赖外界手段保温。

另一方面,为了避免热量从体表散失过多,肢端的毛细血管会发生收缩,减少那里的血流量,好让热量集中在内部,优先供应给重要脏器。而女性为了维持更高内温,只好委屈下手脚。

激素差异也是女性更怕冷的关键原因:男性体内的雄激素,如睾酮能够促进肌肉生长,让他们的基础代谢率更高。一项研究表明男性的基础代谢率比女性高23%,这意味着产热更高效。

通知

篁园路阿胶店搬迁到永胜幼儿园对面
吾悦广场万博悦街2幢16号东阿百年堂阿胶。
随着天气渐冷,很多市民已在考虑吃阿胶了,东阿百年堂阿胶入驻义乌第11个年头,今年老店搬迁回馈新老顾客,阿胶买二赠一,同时买阿胶送配料包加工,配料有贵妃西施糕、手脚冰凉驱寒糕、安神助眠糕、气血双补糕等。

微信同步电话:18069946782

义乌传媒第五届皮草服装直销节

出口订单取消 货品积压

便宜卖啦

来就送 满就送

义乌电视台主持人 子纯

义乌电视台主持人 宋昱

总有一款适合你!

贵宾热线:8155 8155

地址:江东路33号义乌电视台北院展厅