

时令养生

冬天到底容易胖还是容易瘦

A 冬天确实更容易发福

一到冬天,体重就开始上涨,有人调侃冬天容易长胖是因为衣服穿得厚。事实上,冬天容易长胖确实有科学依据。

食量增加 外在环境温度降低,体温也会随之改变,为了维持人体温度,身体需要摄入更多热能,再加上天冷促使胃酸分泌,人们更容易胃口大开。

吃饭速度变快 天气寒冷,人们喜欢通过“趁热吃”来驱赶寒意。吃饭速度是导致发胖不容忽视的因素。吃饭速度快的人与吃饭速度正常者相比,发胖风险更高,吃饭快的男性比女性受影响更大。

运动减少 温度降低,人的运动量变少,消耗的热量自然也会变少。在这种情况下,剩余热量就会转化为脂肪。

忽略体型 冬天穿着厚重的衣物很容易忽视赘肉,即使在不经意间长胖了也不容易察觉。

B 冬天是减肥的好时期

虽然冬天普通人容易变胖,但另一方面,冬天也是减肥的好时期。所以想要瘦

身的人,冬天不妨加把劲儿。

基础代谢率提高 在寒冷的环境中,身体必须更加努力地工作,将体温提高到37℃左右。

冬天人体消耗更多能量以对抗低气温,能量消耗大约比夏季提高3%-7%。另外,冬季人体基础代谢率也会提高,可以减掉更多的脂肪。

棕色脂肪活跃 人体脂肪可分为两类,即白色和棕色脂肪组织。如果一个人日常摄取热量过多,多余的热量主要储存在白色脂肪中,从而导致肥胖。相比之下,棕色脂肪是一种能够产生热量并消耗热量的脂肪组织,会在寒冷的环境中被诱导出来,分解白色脂肪。人体中的棕色脂肪越多,减肥也就越容易。

C 不想发胖就做到这些

事实上,无论冬季还是夏季,要想保持好身材,首先应该做到以下几点:

每顿吃七分饱 长期坚持吃到七分饱,在保证营养的同时,利于控制体重、保持头脑清醒。

通常来说,在吃饭时间相对规律、固定的条件下,这顿吃了七分饱,在下一餐

之前不会有明显的饥饿感。

避免高油高糖饮食 建议选择橄榄油、茶油炒菜,每天控制在20-25克。外出吃饭,点菜时要选清淡的菜品。建议每天糖的摄入量不要超过50克,最好控制在25克以内。

吃少量粗粮当主食 不吃主食、只吃单一食物等减肥方法很多人都试过。事实上,一味地追求淀粉含量低,很快就会感到饥饿。可以用少量粗粮作为主食,如藜麦、燕麦、荞麦、绿豆、玉米、薯类等,粗粮中富含高纤维、矿物质、B族维生素,有益健康。

多摄入果蔬豆类 每日应摄入12种以上的食物,每周25种以上。增加水果、蔬菜以及豆类、全谷类及坚果的食用量。每天至少喝一杯奶。

每天运动30分钟 中年人要避免久坐,多做瘦腰收腹的健身动作,如平板支撑、仰卧腰部扭转等。

跑步适合大多数人,一周3-5次,每次30分钟为宜。运动最高心率控制在“170减去年龄”之内。

中老年人运动应遵循适度原则,以微微出汗、稍感疲惫、浑身舒畅为宜。

据《生命时报》

体重,似乎是个永恒的话题。有人在冬季囤积脂肪,有人在冬季偷偷减脂。爱美人士不禁发出灵魂拷问:冬天到底容易长胖还是容易变瘦?对普通人来说,冬天确实容易长胖。但同时,想减肥的人在冬天也更容易变瘦。

用药提示

有些心血管药不要随便停用

患有慢性疾病的人,无论是减药还是停药,都应在专业医生的指导下进行,有些心血管药物,擅自停药或减药不当可危及生命。

抗心绞痛的药物 突然停用易致心绞痛发作,甚至引起心肌梗塞。

硝酸甘油类药物 突然停用可引起冠状动脉痉挛,诱发心绞痛。

降压药 突然停用降压药如可乐安、甲基多巴等,会造成血压在短期内升高,出现头痛、头晕、呕吐、视物模糊等症状,严重者可导致脑出血。

抗心律失常药 突然停用抗心律失常药如奎尼丁、利多卡因等,可导致严重的心律失常,甚至诱发心房纤颤。 □作军

糖友之家

发怒会导致血糖难以控制



一些糖尿病患者血糖忽高忽低,经常不稳定,究其原因,可能与其性格和心理因素有一定关系,即情绪变化导致了血糖的波动。

因心理因素发病的糖尿病患者占60%以上。发怒、焦虑、恐惧、悲伤等情绪变化,均可导致精神紧张和剧烈的心理冲突,其中尤以发怒对糖尿病患者影响最大。

这是因为发怒会使人的交感神经

高度紧张和兴奋,机体为应付外来的刺激,必须迅速作出反应。一方面,在大脑的调控下,肾上腺分泌出比正常情况下更多的肾上腺素。在激素分泌过多时,肝中的糖原即转变成葡萄糖释放到血液中,以提高血液中的葡萄糖浓度。另外,为保证机体应急时的能量需求,机体还会抑制胰岛素的分泌,这无疑会使血糖进一步升高。

健康人在发怒过后,胰岛素的分泌能迅速恢复正常,使上升的血糖降下来,但糖尿病患者的胰腺一时难以分泌出足量的胰岛素。因此,血糖就会维持在很高的水平。久而久之,糖尿病患者的病情就有可能恶化。所以,糖尿病患者一定要善于控制情绪,不要动辄生气、发怒。 □永岗

有此一说

六类人不宜刮痧

在人体所患病症中,有些可通过刮拭皮肤的方式,使体内的病理产物得以排出,从而达到治愈病症的目的。因刮拭部位皮肤表面会出现红色或紫红色类似“沙”样的斑点,故将这种疗法称为“刮痧”。

现今,刮痧疗法已广泛应用于内、外、妇、儿科的多种病症。但并非所有人都适合刮痧疗法,以下几类人群慎用刮痧疗法:

皮肤病患者 因为刮痧要刮拭皮肤表层,若有皮肤病,容易造成皮肤破裂感染,加重病情。

血液病患者 尤其是血友病或白血病患者,由于刮痧会使局部充血,故不宜进行刮痧。

伤员 如果患者刮痧部位受伤,比如手臂挫伤、背部破皮或腿部骨折等人群,不宜刮痧。

孕妇 孕妇刮痧,易引起流产。

脏器衰竭患者 心力衰竭、肾功能衰竭、肝硬化腹水或全身重度浮肿等患者,刮痧易对身体造成更大的伤害。

下肢静脉曲张患者 这类人群最好不要刮痧,若要刮痧也应谨慎,刮拭方向应从下向上,手法尽量轻柔。 □李里

健康饮食

无辣不欢 小心伤胃

在冬天,很多小伙伴都热衷于吃辣味食物,比如水煮鱼、麻辣烫、香辣虾、麻辣火锅等等,简直就是无辣不欢。但是你知道吗?过度吃辣对胃的刺激很大,易患急性胃炎。还有些人吃辣以后会出现便秘、长痘等“上火”的症状。

那么,吃辣只有缺点吗?让我们一起来看看吧。

过度吃辣的坏处

肠胃失衡 中医上称胃为水谷精微之仓、气血之海,其主要生理功能是贮存并消化食物。辛辣味道对肠胃刺激比较大,易引发肠胃病,甚至会加重消化性溃疡。

皮肤变差 辣椒是刺激性食物,有的人吃辣以后会“爆痘”,长期吃辣导致皮肤干燥、油腻、毛孔粗大,影响美观。

肺气过盛 中医认为辣是大辛大热之物,吃多了容易使肺气过盛,导致免疫力降低而出现咽喉干痛、鼻腔烘

热、口腔溃疡、流鼻血、牙痛等“上火”症状。

湿热加重 吃辣过多会加重体内湿热,表现为皮肤痤疮加重,尤以后背为主,还会引起血压升高、痔疮加重等。

适度吃辣的好处

促进血液循环 中医认为,辣是温性的,因此寒冷时候吃辣可以促进血液循环,使机体产生热量,改善手脚冰凉的症状,做到驱寒除湿。

健胃助消化 辣椒对口腔及胃肠有刺激作用,能增强肠胃蠕动,促进消化液分泌,改善食欲促消化。

预防疾病 辣椒含有丰富的维生素C,可使体内多余的胆固醇转变为胆汁酸,从而预防胆结石。经常生吃辣椒,不仅可以预防糖尿病,还能减少患有其他疾病的可能

改善心脏功能 常食辣椒可降低血糖血脂,减少血栓形成,对心血管系统疾病有一定预防作用。



这些人不宜吃辣

患有食管炎、胃肠炎、胃溃疡以及痔疮等病症的患者,均应少吃或忌食辣椒。因为过多的辣椒素会剧烈刺激胃肠粘膜,使其高度充血、蠕动加快,引起胃疼、腹痛、腹泻并使肛门烧灼刺痛,诱发胃肠疾病,促使痔疮出血。

辣椒的性味是大辛大热,所以患有火眼、牙疼、喉痛、咯血、疮疖等火热病症,或阴虚火旺的高血压病、肺结核病的患者,也应慎食。 据人民网

鱼油吃多了易房颤

许多人都来自于鱼、贝类的 ω -3脂肪酸(鱼油)当成营养补充剂,用于心血管保健。然而,凡事无不具有两重性,近日的一项研究报告称, ω -3脂肪酸补充剂可增加心房颤动的发病风险,每天摄取超过1克者风险更大。

研究结果表明, ω -3脂肪酸的摄取可增加25%的心房颤动发病风险。将每天 ω -3脂肪酸摄取量分为超过1克和1克以下两组,进一步分析显示,每天摄取超过1克的小组,心房颤动风险上升49%;每天摄取1克以下的小组,上升风险停留在12%。

研究人员认为,作为膳食补充的营养补充剂并非有益无害,如 ω -3脂肪酸补充剂大多用于血液甘油三酯高的治疗,服用时应注意适应症,并多加观察有无不适。对服用者而言,应在医生指导下用药。 □宁蔚夏