

节后“大甩肉”，小心越减越肥！

俗话说“每逢佳节胖三斤，仔细一看三公斤”。过年期间总免不了要参加无数聚会和聚餐，许多人基本上是在饭桌上度过了整个假期，体重则一路失控“激增”。于是，春节过后，人们摸着肚子上突然显露的一圈肥肉细思极恐，迫不及待地开始了新一轮的疯狂节食和运动。武警广东省总队医院营养科主任曾晶指出，减肥欲速则不达，减肥太快太狠，体重有可能“越减越肥”。



然看不到效果，这是怎么回事呢？曾晶介绍说，这是因为人体对体内脂肪和体重的下降非常敏感，一旦发现两者明显下降，马上刺激饥饿感来提醒自己多摄入食物以维持原来的体重。节食减肥一般到7~10天左右，身体就会

做出反应，让基础代谢率降下来——这时如果放开饮食，那么摄入的食物热量就将远远大于消耗的能量，所以快速反弹是十分正常的。

减肥是一个极其考验意志力的过程，有很多人比较向往快速减肥，但是快速减掉的是水分而不是脂肪。食用代餐虽然能达到快速减肥的目的，但是如果不改变生活方式，一旦停止食用，也很容易出现体重反弹。

曾晶认为，减肥的速度最好是控制在一个月减1~2公斤。在减肥的过程中不宜天天称体重，一周一次就好，最好选择在刚起床空腹排便完毕的时候称。

现在有很多女性为了

穿衣效果更好一些，过分追求“瘦成一道闪电”的效果。其实，太瘦的人身体内的蛋白量会比较低，是处于一种低水平的健康，看起来人虽然精神状态不错，但因为过于瘦弱，在面对外部环境对人体的各种冲击时，就容易受到伤害。比如，同样生了一场病，营养水平好的人可能恢复速度快过消瘦的人。她提醒，有些人其实并不胖，但可能为了追求更好的身材而进行减肥，实际上只要降低5%~6%的体重就够了。

合理运动不要饿肚子

在合理饮食的基础上，

要配合一定的运动锻炼，包括一定量的有氧运动，还有力量训练。曾晶称，这一切都是为了在体重减少的同时，尽量避免身体骨骼肌的减少。在静态条件下，肌肉消耗的能量为脂肪的1.5倍，更多的肌肉通常意味着更好的减肥效果。

运动强度要在身体承受范围之内。靠运动减肥的人可以根据自身的条件，每次运动1~2小时，以中速跑、跳绳等有氧运动为主，再配合适当的力量训练。值得注意的是，一味增加运动时间和强度不可取。

运动减肥不宜饿着肚子。很多减肥的人都有一

个疑问，运动前后该不该吃饭？曾晶回答说，运动前30分钟要吃一点容易消化的东西，如香蕉、葡萄干、含糖碳水化合物运动饮料等，这样也能达到减肥的效果，而且不会因为低血糖而产生不适，但不要吃脂肪和蛋白质类不易消化的食物。

但运动后，要控制好食欲。有很多人在运动消耗之后有饥饿感，想“大吃一顿”，建议可以吃一些含糖和蛋白质的小吃，如脱脂酸奶、全麦饼干、瘦肉制品等，但要注意减少脂肪，特别是饱和脂肪酸的摄入，甜点和汉堡之类最好别吃。（据《羊城晚报》）

大麦茶 去油解腻

大麦茶味甘、性平，有去食疗胀、平胃止渴、消暑除热、益气调中、宽胸大气、补虚劳、壮血脉、益颜色、实五脏、化谷食的作用。

现代研究也发现，大麦茶含有多种人体必需的微量元素、氨基酸和维生素以及不饱和脂肪酸、蛋白质和膳食纤维等营养成分，尤其是大麦芽，它含有淀粉酶，可以增加胃酸和胃蛋白酶，有帮助消化的作用。

特别是在冬季，人们饮食往往比较肥甘厚腻，如果饭后喝上一杯大麦茶，可以去油、解腻，起到健脾胃、助消化的作用，而且大麦茶还具有养胃、暖胃之功效。（据《广州日报》）

猪腰子汤缓解前列腺炎

湖北王先生最近总感觉腰膝酸软、怕冷，还伴有尿频，后来去医院查出来前列腺炎。老伴给打听到一个方子：取猪腰子2个、杜仲30克、牛膝30克，将猪腰子从中间切开，去白色筋膜；杜仲、牛膝分别用清水洗净，与猪腰子一起放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲至猪腰子熟烂，去渣调味食用。王先生问专家此方是否可行。

武汉市中心医院中医科主任全毅红认为，人们常说“吃啥补啥”，很多前列腺炎患者，如果症状表现为腰膝酸软、畏寒肢冷、精神萎靡、阳痿早泄、小便余沥等，可以饮用这款牛膝杜仲猪腰子汤。中医有“以形补形”的理论，猪腰子也就是猪肾脏，味咸，入肾经，性质平和，具有补肾、强腰、益气的作用。为了加强补肾作用，常在做猪腰子汤时，配些其他补肾益气的药材，如杜仲、牛膝等。

杜仲始载于《神农本草经》，“主腰痛，补中益气，坚筋骨，强志，久服轻身耐老”。它味甘、微辛，性温，有补肝肾、强筋骨、壮腰膝、安胎等功效，对于肝肾虚弱而致的腰膝酸痛、足膝痿痹、小便余沥、阴下湿痒、阳痿遗精、胎动不安等有良效。现代药理研究表明，杜仲具有增强机体免疫力的功能，能使血液红细胞超氧化物歧化酶活性增加，具有抗疲劳和抗衰老作用。

《本草纲目》记载：“牛膝味苦、酸，性平，无毒。治久疟寒热，五淋尿血，茎中痛，下痢，牛膝乃足厥阴、少阴经药，所主之病。”《现代中药大典》认为，牛膝能活血化瘀、补肝肾、强筋骨、利尿通淋，可用于治疗腰膝酸痛、下肢乏力、风湿痹通、尿血、淋证、小便不利。因此前列腺炎患者证属肾阳亏虚者饮用此方效果甚佳。（据《生命时报》）



多运动 有助保持老年女性细胞活力

美国一项最新研究发现，老年女性如果久坐不动、锻炼太少，会加速细胞老化。要想保持身体活力，老年人不能过于安静，应该动起来。

美国加利福尼亚大学圣迭戈分校医学院研究人员在新一期《美国流行病学杂志》上报告说，他们对1500名64岁至95岁的绝经后女性进行了调查，让她们填写调查问卷并连续7天佩戴记录运动情况的仪器。

数据分析结果显示，老年女性如果每天进行中度至剧烈强度的运动少于40分钟、久坐不动超过10小时，那么她们的染色体端粒长度相对就更短。与那些同龄爱运动的女性相比，习惯久坐不动的老年女性，其细胞的实测年龄平均要老8年。

端粒是人体染色体上的一种结构，它好比鞋带两头防止磨损的“保护帽”。随着细胞不断分裂和老化，端粒会慢慢变短。因此端粒长度被用作判断细胞衰老程度的重要标志。

研究负责人阿拉丁·萨德亚伯说，“我们的研究证实，久坐不动的生活方式会加速细胞老化，使得细胞的实测年龄与生理年龄不相符。”他补充说，老年女性久坐时间比较长，但如果每天能保证至少30分钟的锻炼时间，她们的染色体端粒就不会变得更短。“关于运动益处的讨论应该从年轻时就开始，在我们慢慢变老的过程中，身体锻炼应该成为每日生活的一部分，即便你已经80岁了也应如此。”

除了锻炼不足之外，身体肥胖、吸烟等不良生活方式也会加速染色体端粒磨损变短。而医学研究认为，染色体端粒变短与心血管疾病、糖尿病以及多种癌症的发病均有关联。

研究人员说，他们接下来还将调查运动对年轻人群以及男性人群染色体端粒长度的影响。（据新华社报道）

分类广告

收费标准
每标高70元
(22字以内)

多刊更优惠 欢迎致电咨询办理

广告热线:6635225 13704719913 刊登时间:周一至周六 业务地址:金桥开发区内蒙古日报社一楼107室

房产销售

出售现房
内大创业学院好房,商品房,环境好,国际户型南北通透,一次性付款,高层多套现房,看房18414373938

超低价呼市5800m²办公楼位于大学东街115号13911949465

海南温泉现房
海南西线·溪四季春天温泉小镇 万亩山湖温泉养生度假城 1 高铁、高铁便捷交通、医院、商场、会所全套 健康城、实景现房 4580元/m² (看房团周末发,可按揭,团购更优惠) 尊享热线:400-157-0809

招聘

招聘 土建,水电,装饰 监理师,面议3307348

高薪诚聘 中医大夫 电话18347125890

贷款咨询

贷款 代还信用卡
车房抵押贷款 银行转贷 当天放款 电话13674747485

咨询代理

资质代办(全区)
西部13674740675 东部18047554711

高价回收
电瓶 电脑 电缆 变压器 废旧物等 13134711174

招生培训

医师*护士*医学中级*副高*消防*注会*硕士*二建 辅导咨询13071208198张

征婚交友

度缘婚介

此证作废,自丢失之日起所有冒用我身份证的各类法律责任与本人无关,特此声明。

●布和遗失医保本,号:04060088,声明作废。

●张家望遗失玉泉区大南街东侧鼎力图D3座16号,呼房权证字2002058741号,声明作废。

●王飞丢失位于新城区光华路城建小区14号楼1单元5层东户房产证。房屋所有权证号:2004010643,声明作废。

●杨越遗失回民区食品药品监督管理局执法证件,执法编号:01030722000003,声明作废。有效期至2016年12月底,遗失期间冒用本人所产生的法律责任,概不承认,特此声明。

●志永遗失警官证,警号:052498,声明作废。

●朱斌斌遗失身份证,号:150102197809042014,声明作废。

●解润珍遗失蒙LLP873行驶证和身份证,证号:150104196310271510,声明作废。

●赵春兰将位于呼市新城区海东路725号联建小区7号房产证遗失,证号:2014145307,声明作废。

●邱冰泉遗失内蒙古医疗保险证,号15990031065500。

●王俊英遗失玉泉区五塔寺街工艺品厂宿舍楼3-3-1-7房产证,产权证号2008114500,声明作废。

●呼和浩特市新城区基顺招待所遗失个体工商户营业执照正本,注册号:150102600075642,声明作废。

●遗失声明:本人自2017年1月25日不慎将二代居民身份证丢失,身份证信息如下,姓名:王进锋,身份证号码:1501021993****0116,