



减肥神器 真有那么神吗？

本报记者 马丽娜

近日,一款由进口植物种子打造的“奇雅子”减肥产品成为减肥者的新宠,在各大网站热销,“奇雅子”真有那么神吗? 11 月 28 日,记者就此问题采访了相关专家。

河南省中医院治未病科副主任中医师吕沛宛说:“如果‘奇雅子’在人体内膨胀多倍的话,容易让人产生饱腹感,从而影响食欲,达到减肥的效果。但是,作为一个外来物种,其成分和功效以及是否会对我们人体造成危害还有待研究,广大市民还是要慎重选择此类产品。”□

这些减肥方式不可取

现在市场上各种各样的减肥药、减肥奇招五花八门,从夸张的吸脂减肥到后来的节食减肥、针灸减肥、拔罐减肥,以及争议颇多的药物减肥等。其中的一些减肥术,都是通过刺激身体的穴位,来提高身体机能的代谢频率,让多余的脂肪及时分解排出体外,从而达到减肥的目的。吸脂减肥虽然有立竿见影的效果,但对人体的伤害非常大。药物减肥,虽然效果明显,但对人体的机能和神经系统的伤害不容小觑。

“很多年轻女性,为了追求完美的身材,采取“饥饿法”进行减肥,其实这是不可取的!”吕沛宛说。淀粉里含有大量的糖,当体内脂肪要分解为能量时,糖的分解物是必要元素,而主要构成身体的蛋白质,转换的来源也是

糖。所以,少吃淀粉对减肥固然有帮助,完全禁食淀粉,会让身体很快感觉到体力下降、情绪失控,造成身体各种机能受障碍。

河南工业大学粮油食品学院食品科学系博士、副教授任顺成表示,若单食用水果、蔬菜代替主食,水果中的“果糖”会在肝脏内被转化为中性脂肪,进入脂肪细胞堆积起来还会出现皮肤弹性减退、脱发、牙齿松动等提前衰老的现象。由于体内代谢不平衡,长期以来将会产生很多副作用,大量的有害物质对脾、肝等器官造成一定的伤害,从而使身体产生各种不适。如果半途而废的话一旦正常饮食,身体将会很快反弹起来。

良好的生活习惯是关键

吕沛宛建议,要达到减脂目的,我们身体能量的摄入就得“入不敷出”。其最重要的两点就是管住嘴,控制好饮食;迈开腿,运动起来。

要科学控制饮食外加运动才有效。饮食搭配要合理,不可一味只吃某种食物。除此之外,良好的生活习惯也是很关键的。吕沛宛建议,早起喝一杯温开水,有助于刺激胃肠道的蠕动,湿润肠道、防治便秘。平时,要合理利用上班休息或饭后的碎片时间来减肥,如站立半个小时、散步或锻炼腹式呼吸法等,餐后也要养成散步的好习惯等。

“冬季气温下降,人的胃肠道供血量增多,消化吸收功能增强,饭量自然就会增加,因此,冬季是最易发胖的季节,如果能在几个月控制体重,则发胖风险大大减少。”吕沛宛说。冬季到户外锻炼要做好保暖措施,但是也不要穿得太厚,以免妨碍正常的运动,加重身体的负担,乃至出汗太多,反而容易感冒。健身时也一定要选择动作幅度较小、热量消耗较多的有氧运动。

寒潮来袭,把小棉袄都套上了,手还是冰凉的?其实人体有 8 个部位最怕冷,从现在开始保养好这 8 个部位,以往手脚冰凉的人说不定能过一个温暖、健康的冬天。

双脚:经常用热水泡脚,每次泡脚应在 20 分钟左右,水温适中,同时可以搭配按摩。

腰部:平时可用双手搓腰,天冷时要穿中长外衣,不要露腰。

头:冬季最好戴能盖住前额的帽子,多梳头利于通畅经络气血。

脖子:脖子是身体要塞,穿有领的衣服,戴围巾,防止脖子着凉。

膝部:穿秋裤、戴护膝,不要运动过量,保护好膝盖。

耳朵:耳朵皮肤薄,热量容易散发,在外面戴耳罩,进入室内要用手搓搓耳朵。

鼻子:风大外出时可以戴口罩,每天可以按摩鼻翼,手搓热后沿鼻梁、鼻翼上下按摩 30 下。

背部:阳光好时,背朝太阳,多晒晒后背,会让全身舒服。

(江永韬)

提醒

穿保暖内衣有禁忌

爱出汗者 一些保暖内衣可防止热气透出去,这样反而易导致人体出汗。汗液中的尿素、盐类等会附着在体表和保暖内衣上,如果不及时清洗可能会引起皮肤过敏、皮肤瘙痒,甚至引发皮炎、湿疹等皮肤疾病。

过敏性鼻炎、哮喘者 保暖内衣通常含有纺织品常用助剂—甲醛,用于服装染色和令衣服变得柔软舒适。有过敏性鼻炎、哮喘等病史的人,在购买时尤其要规避没有明示甲醛含量的保暖内衣。此外,新衣服穿前应充分洗涤,以去除织物中残留的大多数甲醛。

恶性肿瘤、心血管功能不全者 如有恶性肿瘤、心血管功能不全或者有出血倾向的患者,应慎穿或禁穿红外线保暖内衣。

老人和小孩 穿含有化纤的保暖内衣就会加重皮肤缺水,导致皮肤干燥、瘙痒等。考虑到吸汗和透气性,老人和小孩贴身穿的内衣最好是纯棉的,有利于皮肤健康。

(雷利平)

丽人

嘴唇干裂别舔唇

冬季风干物燥,嘴唇也容易起皮、干裂,很多人会本能地用舌头去舔,甚至用手把翘起的皮儿撕掉。实际上,舔唇只会带来短暂的湿润,但是当这些水分蒸发时会带走嘴唇内部更多的水分,致使唇粘膜更加发皱,因而干燥得更厉害。正确的做法是多喝水,补充流失的水分,也可以选择一些保湿度较高的润唇产品进行涂抹,如含有芦荟膏、维生素 E 等。

对于干裂起皮儿的,可以先用湿毛巾热敷软化后再用棉签清理,最后涂抹润唇膏。另外,要注意调节室内的空气湿度,要用洒水或使用加湿器等方法提高室内空气湿度,以保证皮肤处于一个较为湿润的环境,避免因过度干燥等一系列问题。同时多吃富含维生素 C、B₂ 的新鲜蔬菜和水果,少吃燥热食物。

(杨永)

居家

卧室放橘利睡眠

天冷时,开窗通气较少,导致空气不流通,病菌相对较多。如果在卧室里放一个橘子,清新的气味儿,能够刺激神经系统的兴奋,让人神清气爽,清除污浊的空气。从中医角度讲,橘子具有的芳香味儿,可以化湿、醒脾、避秽、开窍,除了醒脑开窍外,当感觉乏力、胃肠饱胀,不想吃东西时,适当闻一闻橘子的



清香,可缓解不适症状。芳香的气味还能够使人镇静安神,把橘子放床头,有利于睡眠。

在房间里,怎样才能让一个小小的橘子芳香四溢呢?把橘子皮放在暖气上,热量将有助于芳香味的挥发。除了橘子,还有很多水果具有芳香味,如苹果、香蕉等水果,对室内环境的净化也有帮助。

(王红)

室内保湿小窍门

湿拖把拖地 每天至少用干净的湿拖把拖两次地,这样既能除尘,又能加大水分和空气的接触面积,让水分迅速蒸发,可以有效增加室内空气湿度。还可以在屋里放盆水,水分蒸发的同时,增加室内湿度。

在暖气片上搭块儿湿毛巾 暖气片散热时带有水分,也能增加空

气湿度。有条件的可以在暖气片上放个水槽,效果会更好。

放一些绿色盆栽植物 如绿萝、吊兰等,也能调节空气湿度。一般室内空气湿度保持在 50%~60% 为宜。如果感觉鼻子不干、呼吸顺畅、皮肤润泽,就说明空气湿度比较适宜。

(胡万里)