

5种减肥方式徒劳无功

近日,英国“今日医学新闻”网站盘点5种不大靠谱的减肥方式。这些方式长期以来被很多人所相信,但研究发现其效果甚微,或暂无科学证据证明其有效,或适得其反。

怎样判断化妆品是否变质?

化妆品成分复杂,保存不当或存放过久,易滋生微生物造成化妆品的污染与变质,而变质化妆品极易刺激皮肤或导致皮肤过敏,对人体健康造成极大的安全隐患。那么,如何知道化妆品是否已经变质了呢?我们可以从以下几方面加以判断。

闻气味 化妆品的香味无论是淡雅还是浓烈,都应十分纯正。变质的化妆品散发出的怪异气味掩盖了原有的芳香味,或是酸辣气,或是甜腻气,或是氨味,非常难闻。一些营养类化妆品容易出现变味现象,如人参霜、珍珠霜等。

看颜色 合格化妆品的色泽自然,膏体纯净,彩妆化妆品则色泽艳丽悦目。变质化妆品的颜色灰暗污浊,深浅不一,往往有异色斑点或变黄、发黑。有时甚至出现絮状丝细或绒毛状蛛网,说明已被微生物污染。一些有特殊功效的化妆品易出现变色问题,如粉刺霜、抗皱霜等。

看膏霜质地 变质的膏霜质地会变稀,肉眼可看到有水分从膏霜中溢出。这是由于许多化妆品中一般都含有淀粉、蛋白质及脂肪类物质,过度繁殖的微生物会分解这些蛋白质及脂肪,破坏化妆品原有的乳化状态,从而使原来包含在乳化结构中的水分析出。有时即使在无菌状态下,如长时间的过度受冷或者受热,化妆品也会出现油、水分离现象。另外,变质的膏霜膏体也可能会出现膨胀现象,这是由于微生物分解了产品中的某些成分而产生的气体所导致的,严重时,产生的这种气体甚至会冲开化妆品瓶盖而使化妆品外溢出来。

凭触感 合格的化妆品涂抹在皮肤上会感觉润滑舒适、不黏不腻。变质化妆品涂抹在皮肤上感觉发黏、粗糙,给人以涂污物的感觉,有时还会感觉皮肤干涩、灼热或疼痛,常伴有瘙痒感。

来源:国家药品监督管理局

不吃早餐 有的人为了减肥而不吃早餐,这是错误的做法。2020年发表在《肥胖研究与临床实践》杂志上的一项荟萃分析中写道:“不吃早餐与超重或肥胖有关,不吃早餐会增加超重或肥胖的风险。”早在2007年,一项涉及2.5万名青少年的研究发现,在与超重相关的因素当中,跟饮酒和不运动相比,不吃早餐与超重的关系更紧密。另一项历时20年、涉及2000多人的研究表明,在儿童和成年时期不吃早餐的人,腰围变大的趋势更明显,总胆固醇水平更高。

依赖“燃脂”食品 曾有说法称,菠萝、生姜、洋葱、牛油果、芦笋、芹菜、辣椒、西兰花、绿茶和大蒜等食物会加速人体的新陈代谢,从而帮助人体燃烧脂肪。但至今几乎没有科学证据证明这些食物可以帮助减轻体重。

依赖“低脂”食品 低脂食品可能含有较少的脂肪,但这些食品可能会含有较高的糖或盐,所以在购买时应关注营养标签(中



国食品包装上有营养成分表)。另外,“低脂”的程度也有待考量,有些低脂食品的脂肪含量并非消费者想象的那样趋近于零,只是比全脂食品稍微低一些而已。

拒绝一切糖 所有糖都含有较高的热量。然而一个想要减肥的人并不需要从饮食中无情地削减糖分,如果长期没有任何糖分提供,会出现低血糖,其负面影响不比高血糖小。其实与所有食物一样,节制才是关键。而减少食用含添加糖(指食品加工过程中人工加入的糖或包装好的糖)的食品总是好的。

只想减某处脂肪 有些人特别希望从大腿或腹部等某些部位减去脂肪。实际上这种“重点进攻”是不可能打赢的。人体对减肥的反应各不相同,而且减脂向来是总体行动,无法选择首先减去哪些脂肪。

楚超 编译

身体大脑齐运动 生命更有活力

生命在于运动,人的运动包括身体运动和大脑运动两个层面。身体运动是人肉体的运动,属于物质层次;大脑运动是灵魂的运动,属于精神层次。身体运动和大脑运动构成人类生命,二者应是相辅相成,互相促进的。

身体运动 各种体育锻炼是身体运动的主要形式。体育锻炼有利于增强人体的心肺功能,改善血液循环系统、呼吸系统和消化系统的机能状况,提高抵抗和预防疾病的能力。有研究数据表明,经常运动能够让大脑的兴奋与抑制过程进行合理的交替,从而达到消除疲劳、让头脑保持清醒的目的。现代人只要把时间管理好,随时随地都可以进行。比如上下班可以选用跑步、自行车,上下楼选择步梯,睡前和早晨可以选择5~10分钟的有氧或力量运动等等。

大脑运动 大脑和肌肉一样,不用就会退化。在大众创新的知

识社会,对于个人来说大脑应保持运动,持续学习来积累知识,以适应社会的不断发展。提高自主学习能力首先要寻找适合自己的学习方法,培养学习兴趣。给自己制定学习计划,然后按计划进行学习,并进行阶段性的检查和反省。可以通过阅读报纸、杂志、书籍等更新自己的知识;也可以写一些文章;学习一门新的语言;学习一种乐器等来运动大脑。在重新进入学习状态后,你会发现知识的海洋非常丰富,越学习越感觉自己知识匮乏,从而激发出更高的学习热情。勤学习,多动脑,你会发现自己的知识层次越来越饱满,处理工作和生活事务更得心应手,生活也变得丰富多彩。

对美好生活的追求和向往是人的本性,保持身体运动和大脑运动才能创造和享受美好生活。

山东武城 王海军

乘电梯眩晕 试试运动疗法

现在的城市高楼林立,有些人在乘电梯时会出现眩晕,特别是一些中老年人更容易出现这种现象。克服乘电梯眩晕的最好办法是科学的体育锻炼。具体的方法是每天早晨或晚餐后一小时做以下运动疗法,可根据年龄、体质、患病等自身状况,逐渐适量增减运动的强度,只有这样才能真正解决乘电梯眩晕的问题。

太极拳运动 练太极可以很好地锻炼肢体的柔韧性,缓解骨骼关节的僵硬麻木,增强颈椎的活动频率,恢复颈椎的柔韧和健康,这样就能逐渐减少眩晕的发作次数。平时练练简化太极拳10~20分钟,体力好的可练练老式太极拳。

瑜伽运动 瑜伽对身体益处很多,颈椎瑜伽练习能调整颈椎部位的失调,使颈椎和机体完美融合,从而达到整体的良性循环。但在练习时,一定要有专业的教练指导才能进行。

头部运动 做头部的前中后、左中右的摆动和顺时针及逆时针的绕环练习,要求动作必须舒缓,每种动作交替练习,30秒为一组,做1~3组,间歇时间为1分钟左右;也可两手十指交叉,放于后颈部,两手掌根部相互用力,挤压颈部。力度由轻到重,再由重到轻,共挤压9遍。

下蹲运动 手扶固定物,做慢速的下蹲运动5组,每组要做20~30次,间歇时间3~5分钟。练习时要求练习者切忌憋气和使劲用力,头部不要低于心脏水平(尤其是高血压患者)。

膝盖环绕运动 两脚开立,与肩同宽,平行向前,屈膝半蹲,左右手掌各夹在左右膝盖上,双膝先从前向左、向后旋转,然后再向右、向前旋转,如此做6~10次;双膝从前向右、向后旋转,再从后向左、向前旋转,如此做6~10次。以上动作刚开始做时不要太快,可根据自己的习惯速度做旋转。

两手交替运动 在温暖的房间内穿单衣,坐、站、走均可。先用右手掌从右肩颈尽量往后甩拍打脊背一下,吸气;再用左手掌从左肩颈往后甩拍打脊背一下,呼气。两手交替,右手掌拍打下边,左手掌拍打上边,一次一下,一吸一呼,以一手计数,各25下。

转腰运动 两手叉腰,两拇指按压在命门、肾俞穴上,先顺时针方向转,带动肚脐一下两膀胱和两膝作大幅度25圈,再逆时针方向旋转25圈。转向后时呼气,转向前时吸气。

颈肌运动 采用端坐姿势,保持颈部轻微屈曲,在家人的帮助下,对颈部施加屈曲力量,并逐渐增大至最大程度,感觉颈部疲劳时为止。通过反复锻炼,就能缓解眩晕的症状。

对于心脏病和高血压患者,在进行以上的练习前,要严格掌握适应症,对不宜进行医疗体育的应遵医嘱。

主任医师 张泽峰