

一年减重100斤 运动科学专家:可行

春节期间,电影《热辣滚烫》引发人们对减肥话题的热议。贾玲用一年时间减重100斤,对普通人而言有没有参考价值?造成肥胖的原因是什么?除了合理膳食和科学运动,有没有不这么“痛苦”的“捷径”可走?对于这些疑问,运动科学专家给出了答案。

重庆市体育科学研究所副所长刘猛说:“贾玲减肥前的基础体重较大,减肥周期较长,在科学指导下进行减肥,取得这样的效果是正常的。”西南大学体育学院教授彭莉也认为,贾玲的案例是普通人可以复刻的,因为较为适宜的减重速度是每周减1至2斤,一年52周,按照每周减2斤的速度,大体重人群就可以减去104斤。

专家表示,肥胖的本质就是消耗低于摄入(因特定疾病诱发的肥胖除外)。

因此,减肥的基本原理就是减少热量摄入的同时增加热量消耗,让能量负平衡。“合理饮食和科学运动是健康减肥的唯一途径。”彭莉说,某些减肥产品广告宣传的所谓“捷径”,其实也是遵循了身体能量负平衡的原理。

有的人会抱怨自己是“易胖体质”,很难减肥。对此专家表示,易胖体质确实存在,通常与遗传有关,但有一部分人的肥胖缘于其生活方式,并非体质造成。刘猛说,大多数肥胖者都是后发性肥胖,就是伴随年龄增长、工作压力增大和生活忙碌,逐渐胖起来的。生活习惯不良,吃得多、动得少,或者吃得不多但饮食结构不科学,才是“易胖”的真正原因。

对于有减肥需求的人,专家建议其“管住嘴、迈开腿”,一步一步打造健康身

体:首先做一个短、中、长期规划,包括行动方式和阶段性目标;然后建立健康的生活规律,包括相对固定的运动方式和时间、就餐时间及一天热量摄入总量计划,让身体代谢形成有效的能量循环。

专家提醒,合理饮食不等于节食,而是制定合理的膳食结构,应坚持“低脂、低碳水、高蛋白、高膳食纤维”的膳食结构,大体重者还可通过每天两餐制,或者每周断食1到2天来减少膳食总热量的摄入。科学运动方面,应坚持每周3到5次、每次30分钟以上的中低强度运动,有氧运动与抗阻训练配合,以增加热量消耗和提升肌肉量。

减肥效果达成后,还要把良好的饮食和运动习惯坚持下去,才能维持健康的体态。

据新华社

植物

家中这些花不要停肥停水

仙客来 仙客来在冬春季开花。为了保证其持续不断地开出美丽的花朵,除了每周浇水2~3次,还要注意使用肥料,可以在花盆里埋入一些高磷钾固体肥料,比如骨粉或是缓释肥,平均一个月施肥2次就行。值得注意的是,因为仙客来的叶片上有绒毛,无论浇水还是施肥,都不要喷洒到叶片上,避免发生腐烂。

蟹爪兰 每年的10月至11月,蟹爪兰的生长速度就会加快,新芽和花芽开始分化,然后在冬天开出艳丽的花朵。因此,在这个时期,需要为蟹爪兰补充足够的肥料,以防花苞因缺乏营养而掉落。蟹爪兰适用高磷钾肥料,按照说明书的比例将肥料溶解在水中,喷洒在叶片上,大约每10天施肥一次。

杜鹃花 杜鹃花偏好疏松、偏酸性的土壤。在生长旺盛期需要适量施肥,可以使用自制的果皮肥或豆渣肥,但要做到薄肥勤施。杜鹃花在孕蕾期应及时摘除多余的蕾,以便集中养分促进花大色艳。杜鹃花花期结束后要及时清理残花,以减少营养消耗并促进新枝萌发。

刘娟

支招

四种方法应对“回南天”

“冬末初春,北方冷空气过后,南方暖湿空气返回、空气湿度加大,导致地面、墙面出现露或者水珠的天气,这就是‘回南天’。”中国气象局气象探测中心首席科学家曹云昌介绍,“回南天”其形成至少需要两个条件:一是要有长时间的低温,日平均气温低于12℃,至少要持续3天;二是要有天气突变,从长期低温突然变得暖湿,湿度有时甚至会高达100%。

想让家里干爽些,最简单的方法就是关窗,要关闭朝南和东南的窗户,因为水汽主要是从这两个方向侵入的。另外还可以采取三种方式来缓解“回南天”:第一是太阳晒法,可以趁午间气温较高时适当开窗供阳光照射。第二是暖攻法,如果房间的采光和通风条件较差,可尝试加热或增加与室外热环境交换的方式,提升室内温度。第三是冷攻法,即打开空调的冷风或除湿模式,降低室内空气的湿度。

胡利娟

图吧

世界最大清洁能源走廊 发电量突破3.5万亿千瓦时



截至2月16日24时,世界最大清洁能源走廊六座梯级电站累计发电量突破3.5万亿千瓦时,相当于节约标准煤超10亿吨,减排二氧化碳超28亿吨,为我国经济社会绿色发展提供强劲动能。世界最大清洁能源走廊由长江干流乌东德、白鹤滩、溪洛渡、向家坝、三峡和葛洲坝六座梯级电站共同构成,安装有110台水轮发电机组,总装机容量达7169.5万千瓦,相当于3个“三峡”的装机容量。图为2月18日拍摄的正在稳健运行的三峡大坝和外输电线路。

视觉中国

辟谣

脱脂奶比全脂奶更健康?

流言:由于全脂奶中含有大量的饱和脂肪与胆固醇,所以脱脂奶比全脂奶更健康。

真相:尽管有些国际组织和国家在膳食建议中提倡人们饮用脱脂奶,但该建议与居民膳食结构和乳制品摄入量有关。我国膳食指南推荐普通人每天摄入乳及乳制品300~500克,而我国成年人实际摄入的乳及乳制品量不到该推荐量的十分之一,且仅为欧美国家实际人均摄入量的十五分之一。

对中国人而言,首先需要解决的问题是增加乳及乳制品摄入量,而不是脱脂与否。

乳脂可携带脂溶性维生素,还可以带来醇厚的口感、丰富的奶香味和一定的饱腹感。对普通人来说,脱脂奶并不比全脂奶更健康,消费者完全可以根据个人喜好选择相应产品。只有需要严格控制脂肪摄入量或患有高胆固醇血症的人才需要酌情选择脱脂奶。

摘自《百科知识》

提醒

热车不是越久越好

热车能让机油、变速箱油跟机器的各个部分充分接触,达到良好的润滑状态,从而减少磨损。热车还能让汽车的各个系统达到最佳工作温度,改善汽车的行驶性能和排放性能。

随着技术进步,如今的汽车在设计时已经考虑了相关因素。只要正常启动,平稳驾驶,就能短时间内

达到理想的工作状态,无需特意长时间热车。而对电动、混动车来说,由于配备了动力电池预热系统和热管理系统,因此也无须驾驶员主动热车。不同车型可能略有区别,广大车主以自己爱车说明书里的热车建议为准即可。

卢凯

健康

五种水缓解嗓子疼

温蜂蜜水 蜂蜜具有抗菌属性,可有效缓解嗓子干燥和发痒等症状。在一杯温水中加入1~2勺蜂蜜,每天喝3次。

淡盐水 生理盐水有助减轻喉咽炎症和清除黏液。用淡盐水漱口不仅可缓解嗓子疼,还有助预防呼吸道感染。在一杯温水中加入半勺食盐并搅匀,含一口淡盐水,头部后仰,不吞咽的情况下漱口。每天重复3次。

生姜茶 生姜具有强大的抗炎特性,有助缓解喉咽肿胀和疼痛。将新鲜生姜切成薄片,加入一锅沸水中,煮10~15分钟。必要时可加入一勺蜂蜜,以改善口感。每天喝2~3杯生姜茶,直到嗓子疼痛感消失。

洋甘菊茶 洋甘菊具有抗炎、抗氧化功效,可有效缓解嗓子疼。将晒干的洋甘菊花放入沸水中浸泡5~10分钟。如果想改善口感,可放入蜂蜜或柠檬。每天喝2~3次。

苹果醋水 苹果醋有助对抗导致喉咽疼的细菌感染。将1小勺苹果醋倒入1杯温水中搅匀,再加入1勺蜂蜜,效果更好。每天饮用1~2次。

陈林烽

生活

蚝油需要冷藏保存

蚝油的名字中带了一个油字,但它不是油。蚝油是利用牡蛎蒸、煮后的汁液进行浓缩或直接用牡蛎肉酶解,再加入食糖、食盐、淀粉或改性淀粉等原料,辅以其他配料和食品添加剂制成的调味品,蚝油里面是一定含有蚝汁。

蚝油在常温下容易变质,开封以后的蚝油,保质期会变短,如果放在灶台边上温度又高,就更加快了变质时间。如果用了“变味儿”的蚝油,不仅没给菜提鲜,反而还影响了菜的口味。另外,变质后的蚝油还可能对健康有影响。所以,蚝油开盖后一定要放在冰箱里冷藏保存。

看配料表可知,蚝油含有盐的成分,且盐和白糖较多。每15克蚝油含有糖2~3克、盐1~2克,看着不太多,但很多人蚝油的用量通常都会多于15克,糖和盐也会跟着增多。所以如果先放蚝油了,就要尽量少放盐和酱油了。

于荷

释疑

嗑瓜子为什么会上瘾

嗑瓜子为什么会让人上瘾呢?这是由于嗑瓜子可以刺激大脑的奖赏机制。

“当我们看到瓜子、嗑开壳、吃掉瓜子仁后,大脑会瞬间受到刺激,继而释放大量让人感到快乐的多巴胺。”中国农业大学农学博士张玉萍说,嗑瓜子的动作简单,很容易获得多巴胺这一“奖赏”。大脑记住该奖赏机制后,想要源源不断的快乐,自然就会给我们继续嗑瓜子的动力。

然而,瓜子的油脂含量高,炒制过程中还可能添加糖、盐以及其他调料,容易引起肥胖等健康问题。张玉萍建议大家选购原味瓜子,每次食用少量,并注意补充水分。此外,直接拿嘴嗑瓜子容易损伤口腔黏膜,可以尽量用手或者借助工具来剥瓜子壳。

张英贤