

这些健康习惯不但有害还会长胖



人们对于健康的观念总是在不断修正中，营养学家们给出的减肥建议也在不断“修订再版”。为了让大家不走弯路，不会成为盲目追随的受害者，商业内幕网站(Business Insider)收集了一些虚假的“健康习惯”。坚持这些看似“健康”的秘诀可能让大家既伤身又妨碍减肥大业。

吃错鱼

提到减肥餐就会想到鱼，但是某些鱼类可能让我们越吃越胖。例如养殖的鲑鱼(所有大西洋鲑鱼都是养殖的)，尽管野生鲑鱼富含Omega-3脂肪酸，能对抗体内导致体重增长的炎症，但是饲养的鲑鱼却富含Omega-6脂肪酸，实际上会增加这种炎症。

痴迷无糖食品

为了满足广大吃货的需求，食品制造商开始推出各种“无糖”食品，如果你指望看它来减肥，可要失望了。事实上，许多人工甜味剂会导致胰岛素在肠道内释放，而且制造商在“去糖”时也会添加一些有害的脂肪，例如棕榈油和奶油，来弥补损失的味道。

锻炼后喝奶昔

有些人在长跑或者瑜伽锻炼后，总希望去水吧“奖励”一下自己。不过，每次锻炼后用蛋白质奶昔“加油”的习惯其实没有看上去那么健康，只会增加我们摄入的热量。

每天都锻炼

各种“鸡汤”都说能够坚持每天锻炼都是有毅力、值得学习的人。不过，如果只是闷头锻炼，没给身体留出足够时间恢复，不仅会影响发挥，还会增加受伤的风险。专家建议，应当给身体留出足够的时间休息重建，每周休息一到两天就比较合适。

节省卡路里

我们在计划大餐前都会提前“节省”卡路里摄入，其实这种做法弊大于利。因为饿肚子时，很难保持健康的饮食习惯，也很难控制食量。为了避免吃太多，应该在大餐前小小“热身”一下，垫一点胡萝卜或者杏仁之类的坚果。

热爱“健康”零食

营销人员已经摸准了我们的心理，在冰激凌或饼干等零食上，加上全麦食品、无谷蛋白、低脂等“健康”字眼。不过，水果酸奶、全麦麦片、椒盐脆饼、水果干等零食最好还是少吃，它们只会与减肥目标背道而驰。

选低脂食物

很多人都知道吃反式脂肪会增加患心脏病、中风及肥胖的风险，但并不是所有脂肪都要“回避”。脂肪不仅能帮助我们从饮食中吸收多种维生素，还能帮我们保持更长时间的饱腹感。一些低脂食品往往用“品质较差”的碳水化合物代替有害的脂肪，它们会被迅速消化，导致糖分激增，立即唤醒饥饿感。

早起锻炼

早上锻炼身体是获取能量，让一天保持健康的好习惯。不过，如果你本来就睡得晚又把闹钟设定在5点多，“硬逼”自己起床锻炼的话，可能会因小失大。研究显示，睡眠少于5小时，腹部脂肪会增加2.5倍。如果你想在黎明前健身，一定要确保自己在合理的时间上床睡觉，保证6至8小时的睡眠。

睡得太多

缺觉不行，睡得太多也不行。研究显示，睡眠超过8小时的人腹部脂肪也会增加。而腹部脂肪多又和心脏病、糖尿病、中风等病症有关。控制体重的同时也要注意睡眠不要超标。

爱喝瓶装水

我们都知道保持水分的重要性，很多人出门都不会忘记带水，不过我们应该少喝瓶装水。因为矿泉水瓶中含有BPA，又称双酚A，会对男性和女性的生育能力产生负面影响，同时也与肥胖有关。

不吃蛋黄

很多人习惯丢掉蛋黄只吃蛋白，但这其实是错误的。蛋黄是促进燃烧脂肪的胆碱和维生素D的重要来源，维生素D水平低不仅有碍钙的吸收，还与腹部肥胖有关。蛋黄含有有益健康的脂肪，还能增加饱腹感。

只用举重机

举重能够很好地燃烧脂肪，练出线条。但是一直使用机器可能不是个好选择，大多数的举重机都集中在单一环节的锻炼上，不能改善肌肉的不平衡。应当将举重机训练和自有重量、壶铃和TRX混合练习。

健身房太单一

虽然锻炼对于保持新陈代谢至关重要，但如果你一直没有改变锻炼计划，练成的六块腹肌可能会“还原”成两到三块。如果在过去几个月一直重复同样的锻炼，身体就感觉不到“挑战”，它会认为没有必要燃烧那么多脂肪。应当穿插着不同类型课程，及时增加难度来挑战自己。

锻炼前吃饭

很多教练都提醒人们在锻炼前后吃东西，但是我们会忽视自己真正的饥饿感和饱腹感。如果上一餐距离锻炼结束有3个小时之久，可以吃一点富含碳水化合物的小零食。

健康食物吃太多

一顿饭都是健康的菜品不代表就能大吃特吃，因为即使是健康食物也是含卡路里的。如果鳄梨、燕麦、鸡肉吃得太多，就等于往身上“贴肉”。如果用盘子来计量，半个盘子应当装满蔬菜，剩下的一半应当含有手机大小的瘦蛋白，一个拳头大小的谷物，还有一点点脂肪。

选择无谷蛋白

对于过敏的人来说，吃无谷蛋白很有必要。然而，对于那些认为吃无谷蛋白能减肥的人来说，还是算了罢。大多数无谷蛋白面包是由精制谷物制成的，这种面包的碳水化合物是全麦面包的两倍。

放弃乳制品

除非你有乳糖不耐受症，否则远离牛奶和乳制品减少卡路里只会弊大于利。因为钙在调节人体代谢上起着关键作用，结果显示，富含钙的饮食能够帮助燃烧更多的赘肉。

不吃主食

很多人为了减肥不吃主食，但是这会减缓身体的新陈代谢，增加饥饿感，还会让身体处于最佳的“脂肪储存模式”，增加暴饮暴食几率。为了让新陈代谢持续一整天，可以每隔三四个小时吃一次少量的、富含蛋白质和纤维的小餐食。少食多餐不仅能消耗掉更多的卡路里，还能避免工作时的消极状态。

吃太多蛋白质

虽然我们强调过要摄入充足的蛋白质，但是吃过多的蛋白质也会导致体重增加，男性身体所需的蛋白质约为每磅体重0.45克，女性为每磅体重0.35克，如果超过身体所需，额外的蛋白质可能被储存为脂肪。

热衷有机食品

最近一项结果显示，人们通常认为标着“有机”的零食卡路里更低，更有营养，甚至更美味。其实，纯天然并不是一个受监管的术语，如果不认真看营养成分表的话，有可能会无意识地摄入更多卡路里。

戒掉甜点

不吃甜点当然能够减少卡路里和糖分的摄入，但是不断“剥夺”味觉享受的话可能会导致一次失控的“狂欢”。最好在减肥过程中少量地犒劳自己几次，而不是完全戒掉甜食。

穿束腰带

虽然这种现代“紧身胸衣”的制造商声称有助于代谢脂肪、释放毒素、压缩核心、减少食物摄入。但原因其实很简单，当你呼吸困难时，当然不会想吃东西。一旦将束腰带脱下来，就会立刻“原形毕露”，恢复到过去的饮食习惯，很多人都这样“顺利”地恢复了体重。

(小丹)

健康提醒

春夏交替期间除了细菌滋生等外因容易让孩子生病之外，还有一个很重要的因素，也是让孩子抵抗力低下、容易生病的一个导火索，那就是孩子过度兴奋。

孩子的情绪，就是我们经常说的“从衣、食、住、行、情志来呵护孩子”里面提到的“情志”。

孩子正处于生长发育期，脏腑娇嫩，形气未充，筋脉未盛，神气怯弱。如果情绪受刺激过大，过久，对五脏六腑也会有所影响。

年轻家长要呵护孩子情志

孩子受到惊吓，晚上就会夜啼，莫名其妙的睡不安稳半夜大哭，更严重的还会发起烧来；现在很多年轻的父母，孩子才两三岁，就带到电影院里看电影，而且影片情节惊险刺激，本身电影院里就很黑，声音又很震撼，场面也很刺激，大人的情绪都会被控制，何况孩子。很多孩子现场没有特殊的表现，回家晚上睡觉的时候，就开始睡得很不安稳了。

再比如初生的婴儿，以前月子里的孩子，老

春夏交替 小心孩子“过度兴奋”

人讲究不让其见生人，原因就是有些成人逗弄孩子，虽然大人看起来没什么，但是对于孩子来说，已经是比较大的刺激，可能那几天就会吃不好、睡不安，开始“生事”了。

呵护孩子情志要注意什么

孩子是很容易就兴奋的，家长要关注的是时间和频次，不要让孩子激动的时间太长，也不要三天两头都去玩得很兴奋。

1. 户外活动要有节制

不是不带孩子到户外活动，但是要跟孩子有所约定，每次玩的时间不要太久，最好适度休息，到点就要回家，形成习惯。对于一些容易兴奋的活动要控制频次，不要每周都疯玩。可

穿插进行一些温和的活动，如逛逛博物馆、图书馆、科学馆。

2. 关注孩子消化情况

参加一些兴奋活动的前后几天，家长要特别关注孩子的消化情况。如果积食，再加上过度兴奋，是特别容易生病的。

3. 生病刚好要多静养几天

这个时期正是流行病盛行，孩子容易反复生病，很多家长在孩子才退烧或者感冒刚刚好没两天就送孩子去幼儿园、或者参加各种兴趣班。孩子一跟小伙伴玩，又容易兴奋起来，抵抗力本来就没恢复，很快又中招了。

(佳 育)

立夏养脾胃 饮食宜清淡

立夏过后，温度逐渐攀升，人们容易烦躁上火，食欲也会有所下降。特别是在暖空气交汇频繁，细菌生长特别快，湿气困阻等，就会导致脾胃功能减弱。所以，立夏前后，应注意养好肠胃。

调理脾胃宜增酸减苦

专家表示，夏季暑热湿气重，再加上出汗增多，人体电解质代谢出现紊乱，易出现疲劳倦怠、没有胃口、注意力不集中、中暑等症状。从养生方式来说，夏季养护脾胃的饮食最好既能生津止渴、清凉解暑，又能补养身体。

立夏的饮食原则是“春夏养阳”，宜采取“增酸减苦、补肾助肝、调养胃气”，饮食应清淡，以易消化、富含维生素的食物为主，大鱼大肉和油腻辛辣的食物要少吃。平时多吃蔬菜、水果及粗粮，可增加纤维素、维生素B、C的供给，能起到预防动脉硬化的作用。

养胃清肠，汤水有方

夏天既要补充水分，又要养胃护脾，所以喝汤喝粥最为合适。在此，专家推荐了几款夏季养脾胃的食疗方。

绿豆藕片粥

材料：绿豆60克，鲜藕20克，鲜薄荷3片。

做法：将藕片与绿豆共同煮粥，临熟加入薄荷搅匀。

功效：调理脾胃，清热解毒。

莲子猪肚

材料：猪肚1个，莲子50克。

做法：先将猪肚洗干净，莲子(去心)用水泡发，然后放入猪肚内，用线缝合，将猪肚放入锅内，加清水炖熟透；后捞出晾凉，将猪肚切均匀细丝，同莲子放入盘中，将香油、精盐、葱、蒜调料与猪肚丝拌匀即成。

功效：益气补虚、健脾益胃。

(建 华)



左侧卧位真的会压坏心脏吗

相信很多人都听过这个说法：由于大多数人的心脏是长在左边的，因此晚上睡觉的时候要朝右侧睡，以免压着心脏。那么，向左睡真的会把心脏“压坏”吗？专家否定了这个说法。

专家指出，对于正常人来说，向左睡或向右睡都不会影响心脏。

因为心、肺还有各种内脏器官，都是被肋骨牢牢地包围、支撑并保护起来的，向左侧卧并不会把右侧的身体重量直接压到心脏上。

因此，左睡压迫心脏的说法是没道理的。不过，向左睡也并不是对所有人都没有影响。对于某些特殊人群来说，的确可能需要避免向左睡。比如心功能不全的患者，也就是心衰患者，由于这类人群的血流动力学

学比较不稳定，而向左侧卧的时候，由于重力原因使回心血量增加，就会增加了对心脏的负荷，有可能诱发急性心功能不全，出现憋气、大汗、强迫坐位呼吸等情况。不过，这种情况发生的概率是非常低的，心衰患者也不需要过分在意和担心。

专家表示，对于大多数人来说，平躺是最佳推荐的睡姿，因为平躺对于缓解脊柱压力、放松腰背部肌肉，都有很好的帮助。

如果有的人大腿管反流，左侧卧位可能也会有一定的缓解效果。总的来说，还是建议大家使用自己感到最舒适的姿势来睡觉，毕竟高效的睡眠质量对健康才是最重要的。

(丽 立)

治眩晕呕吐方

【处方】菊花10g，竹茹20g，半夏15g，枳实15g，茯苓20g，苍术20g，陈皮15g，炒麦芽15g，生姜15g。

【制用】上方药加水1500毫升。浸泡一小时后，煎取药液100毫升。共煎两次，将两次药液混合在一起，

分两次温服。

【功能】降逆和胃，化痰止呕。

【主治】各种原因引起的恶心呕吐，不思饮食，食入即吐，口干乏味或口苦咽干。尤其是化疗、放疗后引起的呕吐效果更佳。

【禁忌】忌食辛辣、油腻之品。

(白城市中医药老科协：王文卿)

每周一方

八角、茴香、胡椒、生姜、肉桂等是厨房里最常见的调味品。中国菜的“色香味”俱全，与这些调味料的使用密不可分。我国已有68种香辛料被列入国家标准《香辛料和调味品名称》。有些调味料除了赋予饭菜香气，还是抗炎的高手。

生姜

生姜含有姜烯、姜醇、姜酚等活性物质，具有抗氧化性，还能抑制炎性因子生成，促进抗炎因子合成。此外，其中的活性因子对消化系统有益，对因化学因素造成的胃部溃疡有潜在的抑制和预防作用。不过，生姜有刺激性，胃肠道不好的人切忌空腹吃姜片、喝姜水。民间有“烂姜不烂味”的说法，认为姜坏了，味道没受影响就可以继续吃。其实，烂姜中有致癌作用的黄樟素含量会上升，建议不要食用。

胡椒 胡椒美价廉的胡椒含有胡椒碱、丁香酚、倍半萜等很多活性成分，有一定抗炎和抗氧化功效。烹饪中，胡椒可去除肉类腥膻味。不过，使用时注意用量，胡椒太多会掩盖食材本身的味道，还会有点异味感。

肉桂 肉桂所含肉桂醛及其衍生物是抗炎活性成分。动物实验发现，肉桂醛能明显减少肿瘤的形成，延长患癌小鼠的存活期。此外，对糖尿病患者来说，肉桂也是不可多得的好物。美国一项研究发现，肉桂能恢复糖尿病患者对胰岛素的反应能力，促进血液中葡萄糖的转移和利用。因此，推荐2型糖尿病患者每天吃1/4—1汤匙肉桂粉，可以放在菜里，或混在面包、果汁或酸奶中食用。

几乎所有香辛料都能减少烹饪中用盐量。菜里放点辣椒、花椒、葱姜蒜等香辛料炝锅，适当使用一些蒜泥、芥末汁、番茄酱等也能增加食物的味道，减少用盐量。

(刘 静)

新研究提出

饮酒“安全上限”

众所周知过量饮酒有害健康，到底多少是安全上限？英国剑桥大学近日发布的一项研究成果说，适量饮酒可能有益健康，但如果每周摄入酒精超过100克，可能增加早死风险。

该校研究人员在新一期英国医学刊物《柳叶刀》上发表的报告说，他们对19个国家约60万人的健康状况和饮酒习惯进行了深入对比分析后，认为饮酒的安全上限为每周不超过100克纯酒精，这大约相当于2.84升酒精度为4%的啤酒。

如果每周饮酒量超过这个水平，可能导致预期寿命降低。这份报告说，过量摄入酒精与中风、心脏病、主动脉瘤等疾病风险上升