



人们常说，一日之计在于晨。其实除了在早上能够更好地去提升我们的精力和给身体摄入充足的营养之外，减肥也是一样的。如果在早上起床之后做一些有助于减肥的事情，那么就能够帮助我们轻轻松松地瘦下来。现为大家整理起床后最减肥的3件事，坚持做好这3件事，不仅能够让你慢慢变瘦，而且皮肤也会变得越来越好。

#### 晨起后，喝一杯温开水

在早上起床之后喝一杯温开水，对于整个人来说是有着非常重要的作用的。因为我们在晚上睡觉的时候，身体中依然会有水分在流失，在早上起床时，我们的身体已经出现了严重缺水的情况，那么在这个时候补充水分就能够帮助我们缓解身体缺少水分的情况，同时还能够帮助我们提高新陈代谢，燃烧身体中更多的脂肪。

在早上起床之后喝一杯温开水，能够帮助我们更好地将身体中的垃圾和毒素排出。而且在

## 晨起坚持3件事 人变瘦 肤变好

早上喝上一杯温开水，除了能够减肥之外，也能够给我们的皮肤补水，让皮肤变得越来越好。但是小编在这里要提醒各位的是，早上喝白开水是最好的，其次也可以喝柠檬水、黑咖啡或者是茶水，但是像蜂蜜水、淡盐水，最好是远离。

#### 吃一顿营养的早餐

在一日三餐中早餐是非常重要的三餐，而且也是开启身体一天新陈代谢的关键。如果早上不吃早餐的话，那么一整天的基础代谢就会很低，而且身体燃烧脂肪的能力也会变得非常弱，是特别不利于减肥的。

有很多人不吃早饭已经习惯了，但是时间久了就会发现，这些不吃早饭的人，肠胃或多或少都会有不舒服的情况，这就是不吃早饭的代价。

如果长时间不吃早饭，那么中午就会容易暴饮暴食，虽然说看上去吃的比较少，但是实际摄入量是非常多的，对于减肥和保持身材是非常不利的。

所以早饭是必须要吃的，而且最好吃一些营养的早餐，比如说吃一个水煮蛋，喝200毫升的纯牛奶，吃30克的燕麦，这样的早餐不仅简单而且特别的低卡，对于上班族和学生来说是最适合的。

#### 吃完早饭后，稍微活动20分钟

在吃完早饭后之后千万不要着急去工作，或者着急去坐着，一定要去做20分钟的轻度运动，这样不仅能够帮助我们更好地活动筋骨，还能够加快身体的新陈代谢。

早上做运动的时候一定要选择轻度的运动，如做广播体操或者是说做瑜伽，这都是非常不错的选择，千万不要去做太过激烈的运动。

千万不要小瞧这20分钟的运动，每天坚持早饭后做20分钟的运动，你就会发现，整个人每天不仅有非常充沛的精力，而且皮肤也变得越来越好了，身材也在慢慢地瘦了下来。

如果你想拥有一个好身材，想让自己的皮肤状态保持得比较年轻的话，那么在早上起床之后，一定要坚持做好这3件事情，当你长期坚持下去之后，就一定会有着意想不到的收获。

## 健康白城

“饭后一支烟，赛过活神仙”，这对吸烟者来说更是一种非常有害的误导。因饭后，血液循环量增加，所以，尼古丁迅速地被吸收到血液，饭后吸一支烟，比平常吸10支烟的毒害还大。

因为饭后人体热量大增，各种内脏器官开始兴奋。如胃肠运动加

吸一支烟，比平时吸10支烟中的毒还多。

烟草是一种含有多种对人体有害化学成分的植物。吸烟时烟草在700—800℃高温下燃烧，原来烟草中所含物质和卷烟生产过程中加入的一些添加剂一起发生化学反应，又产生一些有害物质。其中含量较多、危害较大的物质有尼古丁、一氧化碳、烟焦油、放射性同位素、金属元素镉和亚硝酸胺等。这些有害物质被吸入人体，对神经、

## 饭后一支烟 毒害会更大

强，血液循环加快，全身的汗毛孔都张开。这时吸烟会使蛋白质和重碳酸盐的基础分泌受到抑制，妨碍食物消化，影响营养吸收。同时，还给胃及十二指肠造成直接损害，使胃肠功能紊乱，胆汁分泌增加，容易引起腹部疼痛等症状。而且身体在对食物积极消化、吸收的同时，对香烟烟雾的吸收能力也增强，吸进的有害物质也增加。饭后实验证明，饭后

心血管、呼吸、消化、泌尿生殖等系统的组织和功能造成损害，降低抗病能力，导致或诱发各种疾病。吸烟还影响美容，加速衰老，使人折寿。

医学研究表明，烟瘾可以分为生理的和心理的，其中生理成瘾者对香烟中尼古丁的依赖程度非常深，需要在医生的帮助下戒除，借助特殊的器械和药物才能达到效果。

(李 玉)

## 吃水果食用不当 或适得其反

夏季盛产水果，是许多“吃货”一年中最幸福的时刻。有种说法称“只吃水果能减肥”，事实真的如此吗？

夏季水果多，单靠吃水果减肥弊大于利

日常生活中，吃适量水果有许多益处，而如果单靠吃水果减肥，则会直接影响身体健康。由于水果的能量密度低，和一般餐食相比热量低了很多，用水果充当食物当然会瘦下来，但这样长期下去，营养的不均衡会让身体难以承受，而且一旦停下来，体重也会慢慢地回升。一些水果中含有较多植物性脂肪，如榴莲、牛油果，如果吃得太多，累积热量也很多，容易使血糖过快升高。

#### 哪些水果中的维生素C含量丰富？

猕猴桃、鲜枣、草莓、枇杷、柿子、橙、橘等含有丰富的维生素C。以100克水果维生素C的含量来计算，猕猴桃含420毫克，鲜枣含380毫克，草莓含80毫克，橙含49毫克，枇杷含36毫克，橘、柿子各含10毫克，葡萄、无花果、苹果各自含有5毫克，梨仅含4毫克。成人一天需要60毫克维生素C，假如要从维生素C含量很少的水果中摄取，则无花果需要25个，梨需要14个，



葡萄需要15公斤左右。因此，只吃一两个维生素C含量少的水果，实际上并没有什么帮助。可是，如果是含维生素C较高的猕猴桃、柑橘或柿子，一天吃一两个就够了。如果是鲜枣或草莓，只要五六粒，即可摄取到一天所需的维生素C。所以，要想补充足够的维生素C，吃水果时应有所选择。

#### 蔬菜与水果不能相互替换

尽管蔬菜和水果在营养成分和健康效应方面有很多相似之处，但它们毕竟是两类不同的食物，营养价值各有特点。一般来说，蔬菜品种远远多于水果，而且多数蔬菜(特别是深色蔬菜)的维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物质的含量高于水果，所以，不能简单地用水果代替蔬菜。不过，在饮食中，水果可以补充蔬菜摄入的不足。同样地，蔬菜也不能代替水果，因为水果中的碳水化合物、有机酸和芳香物质比新鲜蔬菜多，而且水果吃之前不用加热，营养成分不会受烹调因素的影响。因此，相关推荐每餐要有蔬菜、每日有水果。

(丽 丽)

## 你知道吗

## 保持口腔健康 你需要这么做

口腔健康是全身健康的重要组成部分，是反映一个国家或地区居民身心健康、文明水平的重要标志。口腔疾病也是影响我国居民健康的常见病与多发病，不仅影响口腔咀嚼、发音等生理功能，还与脑卒中、心脏病、糖尿病、消化系统疾病等全身疾病有密切关系。

2017年发布的第四次全国口腔健康流行病学调查结果显示，随着经济社会的发展，人们饮食习惯的改变，儿童龋病患病率呈上升趋势，成年人牙周健康状况不容乐观。

这当中，每天的饮食习惯与口腔健康有着很密切的关系。

#### 九成人口腔都不健康

世界卫生组织（WHO）对口腔健康的标准包括两方面：

1.牙齿清洁，无龋洞，无痛感。牙齿表面没有能够肉眼看到的，比如食物残渣、软垢、色素，没有刷牙不干净牙齿造成的牙结石沉积；也没有因为牙齿龋坏造成的黑色、褐色洞，同时也没有疼痛。

2.牙龈颜色正常，无出血现象。

健康牙龈的颜色呈淡粉色，比较紧密地包绕在牙齿和牙槽骨的周围，保护我们的牙齿和牙槽骨，整个口腔没有牙龈和粘膜的出血、疼痛、不适的症状。

“中国90%以上的人群都达不到最基本的口腔健康标准。”北京大学口腔医院预

防科主任医师荣文笙教授说，完全能达到口腔健康标准的人群仅有0.22%。而且，饮食习惯确实会影响口腔健康。不良的饮食习惯会影响到牙齿的健康和牙龈口腔粘膜的健康。

比如喜辣、喜烫的饮食习惯，口腔黏膜易受刺激、受损从而引发溃疡、口气异味，甚至加重牙龈炎症，红肿、出血、肿胀等。

再比如有人喜甜食，含糖食物、饮料，以及碳酸饮料等等容易导致龋齿，引发酸蚀症等口腔疾病和问题。

熬夜吃宵夜，麻辣小龙虾、烧烤成为宵夜中最受欢迎的偏好，加上没有时间去维护口腔卫生，无论是牙齿还是黏膜，在这种食物残渣刺激的情况下，造成的问题就会更加明显。

值得注意的是，抽烟、喝酒、工作压力也会让口腔问题“一触即发”，疼痛、肿胀、脓肿等口腔急症接踵而至，危害口腔健康和全身健康。

#### 如何避免对口腔的伤害？

(1) 避免选择会损伤口腔软硬组织的食物，如太辣，太烫的食物，高糖食物，过于精细的食物，含糖饮料、碳酸饮料等。

(2) 养成良好的口腔卫生习惯，关注自己的口腔健康，注意口腔的清洁卫生，吃完喝完漱漱口，每天至少用一次牙线清洁牙缝。如果出现口腔问题，如口腔粘膜

受损、牙龈有问题可以适当选择具有缓解牙龈出血肿痛、修复粘膜损伤作用的牙膏。

(3) 养成良好的生活习惯，早睡早起，少熬夜、少吃宵夜。

#### 常见的口腔问题可以这样应对

1.口气、口腔异味

建议：做好口腔清理，采用正确刷牙方法，把牙缝当中的食物残渣清除干净。刷牙后拿舌尖去舔你的牙面，如果特别光滑，说明刷干净了。舌背上的舌苔有大量的厌氧菌生长，刷完牙之后要刷一刷舌苔。

2.牙周病，牙龈出血、肿痛，口腔黏膜损伤

建议：牙周病，首先要到正规的口腔医疗机构请口腔医生帮忙诊治。其次，把牙刷干净外，应遵循医嘱选用专业口腔护理型牙膏，快速促进受损的口腔粘膜愈合、减少牙龈出血，缓解症状。

无论是口腔疾病，还是口腔症状，都是可控可防的。有良好的生活习惯，有良好的行为生活方式，做到饮食有节、起居有常，关注自己的健康，我们就能够预防疾病于未然之中。

(淑 珍)

