

中年发福 别都赖“代谢慢”

人到中年似乎有个避不开的话题——“中年发福”。为什么进入中年后，长胖变得那么容易？很多人把罪魁祸首指向“代谢”，认为是身体能量代谢慢、消耗变小惹的祸。那么，“发福”与“代谢”到底有没有关系？代谢需要负责吗？

发胖确有“代谢”的责任

先来看看似乎很有道理的一种说法。人到中年以后，全身器官会进入到相对放缓的时期，能量代谢似乎也如此，年龄越大，基础代谢率越低，所以进入中年，就无法消耗摄取相应的能量，从而积攒在体内转化成脂肪。

但是，2021年一篇发表在顶级期刊《Science》上的文章颠覆了这个传统认知，它研究了人体代谢在整个生命历程中的变化。研究发现从20岁-60岁，这漫长的青壮年至中年发福的高发阶段，能量消耗稳定，直到60岁之后，老人的整体能量消耗水平开始下降。这么看来，我们似乎错怪“代谢”了。

是不是真的错怪“代谢”了？再来看一项来自瑞典的研究，该研究发现，随着年龄增长，脂质周转率呈下降趋势。脂质周转是指脂肪细胞储存和去除脂质的能力。

脂质周转率下降，甘油三酯就会被大量储存，导致脂肪体积变大，体重增加。这样看来，“发福”和“代谢”又是相关的，只是此代谢非彼代谢。

“病根”原来在这里

“中年发福”到底是不是代谢的错？这锅代谢要背吗？需要背，但不能全背。

有研究表明，30岁以后的人群比20岁的人群少动了20%，这么看来，少动可能才是“中年发福”的主要原因。除此之外，压力、情绪、熬夜、失眠、暴饮暴食等“催肥剂”，都使得“中年发福”更为普遍。

从中医角度来讲，中年人的身体相对于年轻人还是发生了变化，身体开始虚弱了。《黄帝内经》记载：女子“五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕。六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白”。男子“五八，肾气衰，发堕齿落。六八，阳气衰竭于上，面焦”。这里讲的是女性从35岁、男性从40岁开始，气血逐渐衰弱，头发开始脱落。

想逆生长要做好这几样

可以看出，“中年发福”与代谢有错杂的关系，也与自身变化有关，那么，如何减缓衰老和“中年发福”的速度？中国上古时期著名的医学家岐伯曰：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无



节，故半百而衰也”。

所以，想要减缓衰老和“发福”的速度，需要“饮食有节，起居有常，不妄作劳”。具体来讲，就是饮食有节制，不能过饱、过饥，谷肉果菜五味要调和，选择适合自己的食物。现在很难做到“日出而作，日落而息”，但仍要有良好的生活规律，尽量顺应四时，做到不熬夜、不赖床。还要记得不过分劳伤，劳作有节制，劳逸适度，这里包括身体和心理。

现代人的心理劳伤往往容易被忽略，尤其中年人处在“上有老，下有小”的夹层，再加上工作压力，一定要注意调节心理，适当疏解。

（据《北京青年报》）

尽管流行病学证据对于控制体重的最佳体育活动时间一直存在争议，但美国富兰克林·皮尔斯大学的运动生理学家和香港理工大学的康复科学家发现，在每天上午7点到9点进行适度到剧烈的体育活动最有助于减重。与其他时间段锻炼的人相比，在这个时间段锻炼的人其体重指数要低2个单位，腰围也要细3.8厘米。

研究人员使用了“美国国家健康与营养检查调查”中的数据，对总共5285名成年男女参与者进行了横断面分析。每名参与者都在连续4至7天清醒的时候在臀部佩戴了加速计，包括周末至少1天。

通过聚类分析，研究人员将客观测量的中、高强度体育活动的日变化模式分为上午（642人）、中午（2456人）和傍晚（2187人）三类。

分析结果显示，在上午（7点到9点）锻炼的人群中，中高强度的体育活动与肥胖之间存在很强的线性相关性，而对于在中午和傍晚锻炼的人群，中高强度的体育活动与肥胖之间存在较弱的曲线相关性。

此外，在上午锻炼的人群中符合体育活动指南的参与者的体重指数和腰围都低于其他组。自我报告的饮食回忆表明，上午锻炼的参与者其饮食更健康，每单位体重的每日能量摄入更少。尽管上午锻炼的人久坐持续时间较长，但他们的体重指数和腰围仍然要低于其他组参与者，这可能是由于他们进行了更为艰苦的锻炼。

（据《北京青年报》）

这个时段运动最甩肉



生病时几种忌口方式『得不偿失』

有临床研究发现，如果给患者列个表，写上“这种病不能吃这个，那种病不能吃那个”，患者们会听得特别仔细，有些人还会把这个表贴在厨房墙上，时时给自己提个醒。

其实，为了健康开始忌口是好事，但是也得学会正确的忌口。人们口中经常流传的一些忌口知识其实是错误的。如果忌过了头、忌错了口，反而有害健康、得不偿失。比如下面这3个忌口误区，就是典型的错误观念。

误区一：血脂高忌口肉类

目前血脂高的人很多，为了控制血脂，有很多人把豆制品、肉、鱼、蛋、奶等高蛋白的食物全部都忌了。其实，这不但对疾病好转，反而会因营养不良加重器官的衰竭。

动物性食品是蛋白质、矿物质、B族维生素的重要来源，如果怕血脂高而不敢食用动物性食品，可能会诱发肌肉衰减、骨质疏松在内的很多疾病。

营养的关键在于均衡的饮食，即使血脂异常也应适量食用动物性食品，肉类注意选择鱼虾、禽、瘦肉，吃禽肉时要去皮。同时注意，不吃蟹黄、动物内脏等胆固醇含量高的食材。

适当吃鱼肉可获得有益的 ω -3脂肪酸，不但不会升高血脂，还利于控制血脂，无其他特殊禁忌的话，平均每天可吃水产类40-75克（生重）。

误区二：感冒忌口鸡蛋

很多人认为感冒发烧了不能吃鸡蛋，否则加重病情。其实，这种担心是多余的。

感冒时吃鸡蛋，的确会使体内产热增多，这是因为食物在体内氧化分解时，除了本身释放热能外，还会刺激人体产生额外的热量，但这种热量的影响是微乎其微的，不足以引起体温剧烈波动或延缓感冒康复的时间。

相反，感冒发烧时，人体能量消耗较大，抵抗力下降，适当补充鸡蛋等蛋白质比较高的食物，对身体的恢复是有帮助的。但要注意，做法要清淡一些。

误区三：糖尿病忌口水果

水果是一类非常健康、非常好的食物，水果里有三宝：维生素、无机盐、膳食纤维，只要没有特殊禁忌，鼓励人人食用。有研究发现，糖尿病患者适当吃水果，能明显降低死亡风险和多种并发症。当然，如果近期血糖控制不够平稳，经常波动，当务之急是控制血糖，最好先不要食用水果。

如果空腹血糖控制在7毫摩尔/升以下，餐后两小时的血糖控制在11毫摩尔/升以下，糖化血红蛋白控制在7.0%以下，满足这3个条件是可以食用水果的。

糖尿病患者每天可吃净重150-200克的水果，常见水果中，西瓜、柠檬、甜瓜、杨梅、草莓、樱桃、柚子、李子、杏、哈密瓜等，含糖量相对较低。

当然，安全起见，可以分别在吃水果前2小时和后2小时自测血糖，看看吃水果到底对自己的血糖有没有影响，并找到适合自己的水果。

（北清）



健康白城

HIV感染者如何拥有高质量生活

健康生活“三不要”

HIV感染者应该加强营养、适当锻炼，并应坚决拒绝烟、酒和毒品的滥用等不良习惯，养成健康的生活方式有助于HIV感染者维持良好的健康状况，增强免疫系统，并减轻疾病对身体的影响。

加强营养：良好的饮食可以提供身体所需的养分，有助于增强免疫系统，并帮助抵抗疾病。建议摄入充足的蔬菜、水果、全谷物、蛋白质（如鱼、豆类和禽肉）、健康脂肪（如橄榄油、坚果等），同时避免高糖和高脂肪的食物。

适量锻炼：适度的体力活动可以增强心肺功能，改善身体素质，有助于控制体重，同时提高心情和精神状态。选择适合自己的身体状况的锻炼方式，如散步、跑步、游泳或瑜伽等，但避免过度劳累。

烟、酒和毒品“三不要”：应坚决拒绝烟、酒和毒品的滥用，吸烟、饮酒和滥用毒品会削弱免疫系统，增加并发症风险，并加速疾病进展；同时可能导致不良行为决策，包括导致不安全性行为，不按时、过量或不合理抗毒药物等，从而影响HIV治疗的效果。对于HIV感染者来说，尤其要避免这些不良习惯，保护身体健康。

（待续）

（中国疾控艾防中心微信公众号）

太阳镜也有寿命 老化就该更换了

生活中，多数人更换太阳镜的理由是坏了、丢了、不够时尚了，但其实还有个重要的理由经常被大家忽略，那就是太阳镜老化失效了。专业配镜师傅提醒，太阳镜的紫外线能力会随着使用逐渐下降，有必要及时更换。

太阳镜镜片本身的基础材质能够吸收一点紫外线，太阳镜镜片的镀膜，也能反射掉一部分紫外线，很多太阳镜的镜片里还会加入吸收紫外线的原料，这样就能将绝大多数紫外线“拒之门外”，没法再伤害我们的眼睛。

但这种保护并不是永久的。紫外线携带很高的能量，会让太阳镜的材料老化，让防晒成分吸收紫外线的能力下降。太阳镜外那层亮闪闪的镀膜，其实是金属气相沉积的结果，镀膜可能磨损、氧化，反光能力

下降，这些都会让太阳镜的防紫外线能力打折扣。

要想让太阳镜用得长久，不用时要及时收纳，以免磨损或被日光直晒。开车的朋友千万不要随手把太阳镜搁在中控台上让阳光暴晒。临时放置太阳镜，切记镜片朝上以免磨损。使用眼镜盒或眼镜袋，因为这些专用收纳容器内部柔软，不伤镜片。不可随手把太阳镜往兜里一揣或者扔到背包里，与钥匙、钱包、手机等摩擦很容易损坏眼镜的镀膜，还可能直接压坏镜框。清洁太阳镜时，可以使用洗洁精、洗手液等清洁剂打出泡沫来清洁镜片，冲洗干净后用擦镜布蘸干，或直接使用专用的湿擦镜纸，比起干擦更不容易产生划痕。

（据《今晚报》）

用饮食法预防老年痴呆

每周10种以上；

鱼、蛋、禽肉、畜肉类的食物品种数平均每天3种以上，每周5种以上；

奶、大豆、坚果类的食物品种数平均每天2种，每周5种以上。

25克：吃够膳食纤维

膳食纤维对包括2型糖尿病、中风、肥胖等多种慢性疾病有预防作用。燕麦、荞麦、绿豆、红豆等杂粮和粗粮，以及海带、魔芋和新鲜蔬菜等都是富含膳食纤维的食物。

在食用量上，早餐吃25克燕麦，午餐吃杂粮饭，或者将主食的一半换成一小块红薯，晚餐减少精细主食、搭配一根玉米，再加上全天2盘绿叶菜和一个水果，基本可满足一天膳食纤维的需要量。

300毫升：吃够奶制品

奶类除含有丰富的优质蛋白质和维生素外，含钙量较高，且利用率也高，目前的很多研究表明，钙在预防高血压等慢性疾病方面有独特的作用。建议保证每天300毫升的奶及奶制品的摄入。

25克：吃够大豆

食用大豆有助于预防多种慢性疾病。大豆是植物性食品

中唯一可与动物性食品相媲美的高蛋白食物。大豆卵磷脂有促进肝中脂肪代谢、防止脂肪肝形成的作用。大豆中的植物固醇能够抑制动物胆固醇的吸收，大豆异黄酮具有一定的抗氧化作用。

在量上，中国营养学会推荐每天吃大豆25克（生重）及以上，具体到豆制品的量的话，就是25克大豆相当于72克北豆腐、140克南豆腐、365毫升豆浆、175克内酯豆腐、55克豆腐干或者40克豆腐丝。

250克：吃够谷物

谷类是膳食能量的基本来源，应成为我们每日膳食的基础。每天应摄入谷薯类食物生重250-400克，其中全谷物和杂豆类50-150克，薯类50-100克。

一斤蔬菜、半斤水果：推荐红、黄、深绿的蔬菜

蔬菜和水果含有丰富的维生素、矿物质、膳食纤维和天然抗氧化物。建议在食用多样的原则指导下，多选用红、黄、深绿的蔬菜和水果，因为它们含有胡萝卜素、维生素B2、维生素C等营养素的来源。为预防慢性疾病的发生，建议一般成人每日进食生重1斤的蔬菜（作为正餐）和1-2个拳头大小体积的水果（净重200-350克，作为加餐）。

（据《北京青年报》）

改掉7个伤身体的小动作

日常生活中，每个人都会有一些小动作、小毛病，比如咬嘴唇、咬指甲，但你可能没想到，这些小动作其实对身体也有不少危害。下面就盘点一下会伤身体的小动作。

咬嘴唇：引起唇炎

江苏省南京市口腔医院口腔正畸科副主任医师季表示，嘴唇是很脆弱的，经常咬嘴唇会造成嘴唇皲裂起皮，还可能造成细菌感染，引起唇炎。长期咬嘴唇，口腔里的颞颌关节得不到休息，容易引发颞颌关节炎，还可能造成前牙反合，下颌向前突出。

平时多涂润唇膏保持嘴唇的湿润，减少咬嘴唇。当紧张或考虑问题咬嘴唇时，可以用吹气或者咬牙来分散一下注意力。

咬指甲：小心甲沟炎

上海长征医院儿科主任医师苏渊表示，咬指甲会伤到手指表皮，会使指甲缘出血、指甲畸形，还易招致咬指甲癖和甲沟炎等，并与口腔感染相互传染，影响口腔健康，如引起牙龈的吸收、门牙缘出现裂痕等。很多家长为制止孩子咬指甲，就在指甲上涂苦、辛、辣的东西，这些只能暂时有用。咬指甲癖的防治关键应是心理治疗。要弄清孩子咬指甲的原因，对症下药，比如消除让他紧张、忧虑的因素。另外，还可通过玩游戏来分散其注意力。

叹气：损害呼吸系统

过度的叹气会对呼吸系统造成损害。处于恐慌状态的人经常会频繁地叹气，这使得他们经常出现换气过度综合征，表现为头晕目眩、肢体末端麻木等。如果想改掉这个习惯，可以有意识地隔一段时间就做几次深呼吸。

抠鼻孔：易引起细菌感染

湖南省胸科医院内三科主任医师梁琛表示，经常用手

抠鼻孔，有可能导致鼻腔黏膜和鼻前庭皮肤的损伤，并容易引起细菌感染。经常抠鼻孔还可能造成鼻结核。鼻结核早期症状很轻微，可出现鼻塞、头晕等症状，严重者病变向深层发展，破坏软骨，甚至造成鼻翼塌陷等。

如果想清理鼻腔，可以自己配制盐水，浓度为0.9%，要用无碘盐。也可以购买专用的鼻腔清洗器，每天给鼻子洗个澡。如果感冒时，鼻腔内分泌物较多引起干痂，可用棉签蘸水后湿润黏膜再轻轻地干痂拨出来，千万不要随便抠鼻孔。

跷二郎腿：容易腰痛

跷二郎腿会导致骨盆倾斜，腰椎承受压力不均，造成腰肌劳损，同样也会导致腰椎间盘受力不均，长时间这个姿势很可能会腰间盘突出。此外，还会提早出现退化性关节炎，增加静脉曲张的风险。

臀部训练有助于改善二郎腿。身体平躺在垫上，双手掌心向下平放于身体两侧，双腿微微分开至略宽于肩并弯曲呈60度角，吸气同时收紧臀部，并依靠臀部的力气将下腰部抬起使整个躯干从肩部到膝盖基本处在一条直线上，至最高点后稍停5秒，然后慢慢下放至几乎接近地面的位置即停止。

抖腿：加重焦虑

上海市第一人民医院神经内科主任医师吴云成表示，很多人在焦虑、紧张的状态下，会抖腿、转笔、打响指等，这些习惯容易形成心理上的依赖。有些人依赖抖腿等小动作来缓解焦虑，结果往往演变成不做小动作就会加倍焦虑。

抖腿在多数情况下并非疾病，也没有特别大的不良影响。但抖腿是一种很不雅的行为，会引起旁边人的不满。可以用运动、娱乐等积极健康的方式替代。

皱眉：显得衰老

中国医学科学院整形外科医院副主任医师王克明表示，经常皱眉头，额头的川字纹和抬头纹会越来越深，看上去更加老态和压抑。另外，有些皱眉可能和面部神经麻痹有关，建议去医院神经内科检查是否是面肌痉挛引起的。

改正皱眉这个小动作，可以让亲友在你皱眉的时候及时提醒你，不过，最好还是从内因上寻找答案。

（白城市科协供稿）

普及科学知识 提升科学素质