

能吃还不胖 “大胃王”是天赋异禀吗

本报记者 付丽丽

“大家看好了,我现在可要把这盆面吃下去了。”一个梳着丸子头、瘦瘦小小的姑娘对观看直播的观众如是说,而她所说的“这盆面”是足有洗脸盆那么大的满满一盆热汤面,几分钟后这盆面被吃得连汤都不剩,擦擦嘴姑娘还笑如花地和观众说只吃了半饱。

这是最近记者在国内某直播平台上,亲眼见到的“大胃王”直播。与国外的大胃王相比,国内的大胃王还只是小巫见大巫,在国外经常会举办

各种大胃王的比赛,电视节目也会进行直播,而各路“大胃王”们也不是只吃盆面这么简单,他们会在很短的时间内吞下70个热狗、3.6公斤重的牛肉汉堡、40斤小龙虾……而且这些食量惊人的大胃王还大多都是瘦子。

对于大胃王,相信很多人都抱有一种羡慕嫉妒恨的心态,他们认为拥有这样一个不可思议的大胃和怎么吃都不胖的体质是老天的恩赐,但事实真的如此吗?大胃王们是真的天赋异禀吗?

为何他们巨能吃? 有先天的大胃也有后天撑大的

早在很多年前,科学家们为了弄清为什么大胃王能够在很短的时间内吞下如此大量的食物,开始了对大胃王胃部的研究。

结果发现,大胃王们确实是“大胃”——胃容量远远大于普通人。在大部分人进食到已经出现腹胀、腹部不适的时候,大胃王们还未感到有饱腹感。影像学检查发现,大胃王们的胃部会呈现出扩张松弛的囊状,就像一个撑大后失去了弹性的气球,这足以腾出盛放大量食物的空间。

为什么大胃王们会有这样与众不同的胃?目前遗传因素尚不明确,但有不少大胃王承认,他们曾经花费很多年的时间来“训练”自己。

朝阳医院消化内科副主任刘正新告诉科技日报记者,胃在食道和小肠之间,是一个容纳食物的肌肉器官,胃像皮筋一样是有弹性的,可以回缩,胃壁的伸展性决定了胃部容量的大小。一般在吃饭时,胃的体积可以增大10倍甚至几十倍,但大胃王的胃据报道可以撑大到原来的66倍。

吃这么多为啥还这么瘦? 吸收功能不好外加节食锻炼

在一些竞技比赛中,我们看到的优秀大胃王,往往体型还都偏瘦。吃那么多还不胖,这又是怎么回事呢?

“胖瘦与营养吸收代谢有关,吃进去那么多但还是很瘦,可能是吸收功能不好,不过没有人对大胃王们做吸收功能的检测,看他们吸收功能是不是比正常人低,如果吸收水平与正常人相

同,吃那么多食物,没几天就应该会胖起来。”刘正新说。

胃的主要功能是研磨、混匀食物,将它们加工成松软的糜状,以便下一步的消化吸收。但大胃王们胃口虽大,胃部功能却并不比普通人强悍。在他们身上,胃部本该有的蠕动变得非常微弱。正常人的胃时时刻蠕动着将食物推向十二指

躺丹陛桥、“撞树”、倒着走 土法养生悠着点

第二看台

本报记者 李颖

最近一则“天坛丹陛桥理疗床”的视频走红网络并引发网友热议,视频中躺在天坛丹陛桥上的人们,丹陛桥的汉白玉“有利于身体健康”“有理疗效果”而且比针灸还好。

除了汉白玉“理疗床”养生之外,如果你去过清晨的公园,就会有幸看到“中国民间土法养生展示大会”——拍手、倒着走、用身体撞树等已经成为许多大爷大妈的健身保留项目。然而,这些稀奇古怪的方法真的能够强身养生吗?

“中华神床”功效等于热水袋

位于北京天坛公园祈年殿前的丹陛桥,是一个由汉白玉铺就的平台,长360米、宽30米,因其下面有两孔涵洞而称桥。然而就是这个步道平台,每到盛夏,总会有人横七竖八地或坐或卧在上面。这些人把这里称作“中华神床”,认为躺上面能治病强身。而且这种现象已经存在了10年之久。然而,丹陛桥真的有这么神奇的功效吗?

“一般来说,汉白玉是没有所谓的‘疗效’的,唯一可能的价值就是热疗。”北京小汤山医院康复科谷磊大夫在接受科技日报采访时解释说,此法属于物理疗法的一种。因为汉白玉为石材,比热容大,不易吸热与放热。换句话说,躺在晒热的汉白玉上,其实就是在热敷。“和捂着一个热水袋热敷的效果是一样的。”

“热敷主要用于减轻慢性疼痛,刺激血液循环,舒筋活血。它的工作原理是通过增加人体组织的温度和血流量,来吸引额外的养分进入疼痛区域,以增强新陈代谢和白细胞的吞噬功能。”但谷磊也强调,对于急性损伤决不能使用热敷。因为当热量顺着人体内的流动介质进入人体组织后,会加重肿胀和炎症。

北京中医药大学东方医院亚健康科主任医师韦云则表示,治疗疾病讲究知己知彼。因为每个人的身体状况都不一样,按照中医理论至少可以分为虚、实、热、寒等类型,本来体质就热的人再进行热疗未必就适合;对于虚的人来说,可能不仅是虚寒,还会有气虚血虚等状况,再进行热疗也未必合适。即使是适合热疗的患者,也有更多疗效更好的办法,不一定非要躺在丹陛桥上。比如泡脚不仅能发挥热疗的作用,在穴位、经络以及时间等方面都更具有针对性。

老人“撞树”容易撞出内伤

记者常见到有晨练的老人用自己的背部一下一下的撞击树干,问其原因,他们会说“撞树”能够刺激相应穴位和经络,产生保健、防病的效果。但是“撞树”真能有这样的效果吗?

“从运动层面看,‘撞树’是一种碰撞运动,对背部肌肉、骨骼等组织有一定的刺激作用,如果方法得当,用后背撞树来刺激经络可以调动全身的防卫抗病机制,促进血液循环,还可以缓解身体某些部位的疼痛。”谷磊说。但他同时表示并不赞同老人家进行“撞树”健身,因为对老年人来

肠,而大胃王们的胃就像瘫痪了一样,几乎不怎么动作。由于胃部的运动功能缺失,大胃王们囫圇吞下的食物在肠道中很难被完全消化吸收。日本大胃王木下佑作就曾爆料,他每次吃完大餐上厕所时都会“拉很多”,这可能是大胃王们保持苗条身材的一大原因。

此外,在镜头之外,大胃王们为保持体型还

付出了巨大的努力。没有人想变胖,大胃王们尤其不想:肥胖的体型会导致腹壁变厚、腹胀增高、内脏脂肪增多,这些因素将会对他们的竞技成绩带来毁灭性的影响。因此,许多大胃王只在镜头前吃东西。除了控制饮食外,锻炼身体也不可少。有大胃王曾表示,他除了吃饭睡觉就是锻炼,每天要在健身房里呆8个小时。

风光背后付出哪些代价? 易导致急性胃破裂危及生命

大胃王虽然很风光,又能吃美食,又能拿大奖。但风光的背后也充满了艰辛和风险。

对此,刘正新表示,为了成为大胃王,很多人会在进食大量食物后进行催吐,长此以往会对身体造成伤害。因为胃酸的酸度很高,腐蚀性比较强,催吐后胃酸会对食管造成损伤,还会导致胃黏膜撕裂。当呕吐形成一种条件反射,以后只要一吃饭就会呕吐,不吐出来不舒服,这样还会罹患神经性厌食症。

“胃是有弹性的,跟气球一样,如果是后天训练出来的大胃王,总是频繁地将胃撑大,而且每次都撑到极限,胃部的弹性就会变差、变弱,寿命就会缩短。老是过度急性胃扩张,胃的回缩力会变小,如果继续吃,还容易导致急性胃破裂,有生命危险。”刘正新说,“胃被撑大以后,会挤压其他

脏器,如肝脏、小肠等,腹腔的血液供应是有限的,胃变大以后,很多血液都会流向胃,这样对肝脏、小肠血液的供应则会减少,从而会引发一些疾病。”由于长期挑战身体极限,人的生理、激素水平都会受到影响,可能会更早患某方面的疾病,影响寿命。

此外,竟吃看上去虽然不像橄榄球、冰球、足球等竞技比赛那样充满危险,但它也并不是百分之百安全——迅速吞下大量食物有可能导致食管撕裂、胃穿孔和窒息,此前就有过这样的前车之鉴——在美国圣心大学举办的煎饼大胃王比赛中,一位20岁的女学生就因食物呛入肺部而窒息死亡。

“因此不管是先天还是后天,大胃王的过度饮食是不提倡的。”刘正新强调。

相关链接

大胃王比赛的由来

纽约的康尼岛可以被称为世界的大胃王之都。1916年的国庆节上,4个移民在康尼岛上举办了一个热狗竞吃比赛,想借此来证明谁最爱国。此后它被多次效仿,逐渐成为了当地的招牌节目,从1972年开始,“热狗竞吃比赛”成为了每年康尼岛国庆节的常规项目。当然,一开始,这个比赛只是作为活跃气氛的助兴节目,选手的水平也很有限。

直到2001年,一位名叫小林尊的日籍选手横空出现,在12分钟内疯狂地吞下了50个热狗,将过去30年的比赛纪录(25.5个)破了一个稀巴烂,而这场直播收视率同样刷新了纪录。

这个壮举震撼了整个国家,一时间竟吃比赛成了街头巷尾人们讨论的话题。在群众的热情和营销利益的驱动下,康尼岛的热狗比赛荣升为了大胃王界的奥林匹克,能人辈出,职业选手开始春笋般地涌现。

然而,这些后来者都没能动摇小林尊的地位。他蝉联冠军整整5次,最高纪录是12分钟内吞下53又四分之三个热狗。直到2007年,出现了一个更年轻更恐怖的大胃魔王乔伊·切斯特,他在12分钟内吞下了66个热狗。后来他又创造了新的世界纪录:10分钟内吞下70个热狗。



说,“撞树”锻炼风险不小。

谷磊解释说,随着年龄增加,老年人骨量下降,有些甚至存在骨质疏松的情况,有些老人还有肌肉萎缩、运动能力下降等问题,对身体平衡和力量等控制能力也有所降低,进行“撞树”锻炼时,如果动作不正确,撞击力量过大、保护不足,就可能造成机体损伤,轻的导致皮肉伤,重的可能造成内脏受损。

他建议老年人选择慢跑、快走、打太极拳等科学的方式来代替“撞树”锻炼。

“倒着走”虽好小心别摔倒

倒行又叫“退着走”,是近几年兴起的一种健身方式,在医学上称之为“反常态疗法”。“退着走能治腰肌劳损”“退走200步胜过正走1000步”……在各大网站上,“退着走”的作用被渲染得神乎其神。也因此,公园里、操场上、马路上总能见到倒行的人。

谷磊认为,从生物力学的原理分析,人体脊柱与下肢关节是适应向前走路的。走了几十年之后,每个关节的应力点在不断重复地着力之下发生退行性病变,韧带会有所缩短,肌肉也会紧张疲劳,从而造成酸痛。倒行可以活动关节不常受力的部分,让韧带和肌肉放松,在短时间内有舒缓疼痛的作用。“倒着行走作为一种健康保健的方法是可行的,但不能逆转关节的退变。”

福州市第二医院骨科陈国林主任指出,这种倒行容易摔倒,而且这种摔法是最危险的。因为人在摔倒时,会有自我保护意识。如果向前摔,手还可以帮助缓冲,将危险降低。但仰着摔的话,根本不可能进行自我保护。“这就造成两种结果——如果是屁股先着地,有可能出现腰疼、尾骨损伤;如果是头先着地,很可能导致颅内血肿。”此外,谷磊表示,有的人倒走过程中不断回头看路,颈椎扭转过大,还有可能诱发颈椎病,出现脖子疼痛、眩晕,甚至猝然摔倒。

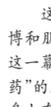
包包·包打听

车内“迷药”真的存在吗



八爷

近日,我看到有网红博主在微博上发文称,凌晨时分打了一辆网约车,上车后没过多久就发现身体突然不能自如地活动,呼吸困难,很想睡觉,就和麻醉前的感觉一模一样。因此她怀疑遇到了坏人,被下了迷药。我之前就听说过类似“被拍一下肩膀”“拿手绢在眼前晃一下”人就被迷晕了的传闻,一直好奇到底是否真的存在这样的迷药呢?



包包

这个“打车被迷”的帖子这些日子持续在微博和朋友圈发酵。有人发现,网红博主遭遇的这一幕,与之前滴滴屡屡辟谣的“叫车碰到迷魂药”的剧情类似。而且滴滴司机反馈说该博主身上有酒气,上车时神态不清,同时表示绝对不存在迷药的情况。真相究竟怎样?还是让我们来听听北京医院药学部质检室主任金鹏飞教授怎么说吧。



金鹏飞

民间所谓的“迷药”从医学角度来看就是麻醉药和镇静催眠药(安眠药)。麻醉药能使机体或机体局部暂时可逆性失去知觉及痛觉,便于手术或某些疾病的治疗。安眠药是指能快速使人进入睡眠的药物。由于麻醉剂和安眠药能使人失去知觉,丧失自我防卫的能力,所以有些不法商贩对这些药品进行包装,作为“迷药”进行销售。

“迷药”要起作用,必须进入体内才能起效。其进入人体的途径主要有注射、口服、吸入和透皮吸收等几种途径,那些所谓的“拍一下肩膀”“晃一下”“看一眼”就能把人迷倒的说法是不可能的。

具体到本案,从这位博主的描述上来看,如果真的遇到了“迷药”那就只能是吸入性麻醉剂,但目前这类药物中药效最强的氟烷类吸入性麻醉剂,即使采用面罩呼吸麻醉的方式,吸入气体中氟烷类药浓度达到8%以上,患者也需要1分钟左右才能失去意识。在该博主的描述中她乘坐的是出租车,不是封闭环境,空气处于流通状态,司机也并无用含药毛巾对乘客捂嘴等强制吸入的行为,在这种情况下要吸入性麻醉剂迷倒人的可行性是很小的。而且,如果空气中吸入性麻醉剂的浓度过高,司机本人也会吸入。因此,从专业角度分析,该博主反映的被人下“迷药”的可能性不大。

本期包包:本报记者 李颖

在这里你能找到包包,包包能找到专家,有什么问题,尽管砸过来吧!可以在“科技改变生活”公众号平台直接霸气提问,或者给包包发电邮,“包邮”看这里:baobaobaodating@sina.com

给您提个醒

用一个APP可骑6种共享单车 摩拜ofo称未对其授权

眼下,各种颜色的共享单车遍布街头,一些人同时安装了好几家共享单车APP,但押金加起来有好几百元。近日,有网友反映称,市面上出现了一款叫“全能车”的APP软件。使用该款APP,仅需支付299元的押金即可使用各家平台的共享单车。

据悉,这款APP,需要通过手机号进行注册。和共享单车注册过程类似,系统要求进行实名认证,用户需填写真实姓名和身份证号,并支付299元的押金,软件显示的可用车型共有9种,包括摩拜、ofo等常见品牌,不同车型的费用与各品牌的收费一致,没有额外费用。通过该软件对共享单车进行扫码,单车都能被顺利解锁,与使用不同品牌各自的APP基本无异。不过,摩拜、ofo方面表示,这款APP未被授权,目前正通过技术手段对其实施封禁。

未获授权,为何能对共享单车顺利解锁?对此,有业内人士推测,“全能车”的原理是“拿甲的身份信息去帮乙用户用车”,即大量购买个人的身份信息,再去用这些信息实名认证注册ofo、摩拜、小蓝等共享单车,供别的用户使用。换言之,如果这种模式成立,那么被“共享”的除了单车,还可能包括个人的身份信息。

除了个人信息的安全问题,共享单车使用过程中最常见的争议是押金安全、事故赔偿等。在这款APP的“押金说明”中写道,“收取押金在于激励用户合法、规范及文明地使用单车服务。”“全能车”客服表示,用户可以随时申请退还押金,并且“一般能够实现即时到账”。

那么,如果通过该软件使用共享单车时发生了事故,“全能车”是否承担责任,或帮用户追责?该APP的用户指南并没有相关内容。客服方面则表示,“如果用户遵守交通规则就不会出现此类问题。”

(本版图片来源于网络)



扫一扫
欢迎关注
科技改变生活
微信公众号