

六月,减肥进入攻坚期。

这回,可能已经是你第N次痛下决心,准备戒掉平日的晚饭、推掉周末的大餐,对着镜中的自己说“我要瘦”……停,姿势不对!在减肥这条路上,你已经走得足够艰难,小编不想你再重蹈覆辙。这周“科技改变生活”邀请了运动医学专家、健美健身教练,以及减肥达人,来帮你一起减。周一的“正听”版块,我们首先来上理论课;周三的“乐活”版块,将是一堂实践课;周五的“酷玩”版块,则是专门为减肥“装备控”们准备的……这都“猴年马月”了,减肥这件事,我们必须有个交代!

打破砂锅

瘦身男女如何打破反弹魔咒

文·本报记者 郭科 张盖伦

不吃任何东西,每天只喝5到10瓶果蔬汁,就能在短时间内达到减肥的效果——最近,天气热了,“果蔬断食减肥法”在微信朋友圈也变成了热门话题。

“小白鼠”们纷纷报告:“坚持喝了一周果蔬汁,确实瘦了几斤”。但紧随其后的是“饿到内心崩溃”的呐喊,而更令人崩溃的是,一旦恢复正常三餐,忍饥挨饿一周的成果几乎泡汤:体重又回来了!

饿——瘦——吃——胖,这几乎是每个减肥者都经历过的轮回,体重反弹像一个无法破解的魔咒,让瘦身男女们在减肥这条路上屡战屡败。

保持呼吸就是件很耗能的事

近期,美国糖尿病、消化与肾脏疾病研究所凯文·霍尔(Kevin Hall)的团队在《肥胖》(Obesity)期刊上发表了一篇论文,研究者对美国真人秀节目《超级减肥王》2009年的14名参与者进行了6年追踪研究,得出的结论是,这些曾经的“减肥王”在节目中减掉的体重,绝大部分又长了回来——6年后,14人里只有1个人成功保住了减肥成果,其他人全部复胖,平均反弹七成,有些人甚至比参赛前更胖。

论文中提到了一个概念——静止代谢率,这在医学上早已不是新名词,而在减肥人群中,对它有所了解的却少之又少,导致很多人越走越偏。

静止代谢率又叫基础代谢率,是指仅用来维持呼吸、血液循环等基本生理功能时燃烧热量的速度。

果壳网主笔、遗传学硕士游猷撰写的文章称,人体每天消耗掉的绝大多数热量,不在于那些有意识的运动上,而在于无意识的消耗。她指出,“保持呼吸、不要死掉”是件很耗能的事。普通成人的静止代谢率差不多每天1200—1500千卡,占全部耗能的60%到80%。其他所有活动,例如奔跑跳跳说笑,还有为了消化食物而花费的能量,加起来也只占过了全部耗能的20%到40%。

心理话

戒得掉朋友圈的,请举手!

文·陈一

最近我参与录制了一个电视节目,主题是如何帮助孩子减少使用电子产品的时间。我问了现场近100位家长一个问题:如果你们从今天开始退出朋友圈、专心陪孩子,做得到的请举手?现场居然只有一个家长勇敢地举起了手。

这个小实验说明了当下朋友圈对每个人的影响,我们个体的存在感几乎被朋友圈所控制了。我身边就很多人是这样:如果没有带手机,或者是没有上朋友圈,基本一天都魂不守舍。

我错过了什么

美国心理学家马斯洛提出需求层次理

论,他将人的需求从低到高分成五个等级:生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求和自我实现需求。“朋友圈”在不同需求等级里都会找到对应的空间。

遗漏焦虑首当其冲。我们到底为什么离不开朋友圈了?在信息爆炸的时代,每个人都担心错过了信息,各种的信息都貌似和自己有关联。这些害怕错过信息的心里在我们自己与他人比较时变得更加地强烈。

谁知道的信息多,似乎谁就获得最好的主动权,内心会带来安全感和成就感。这其中有个很有意思的现象:对女性来说,越是社交媒体的活跃用户,反而信息焦虑感越

极端的方法却忽略了科学减肥的重要性。

“增肌”朱浩默反复说了这两个字,“这是最有效甚至唯一的增加静止代谢率的途径。”

安智超也表示,人们可通过合理的饮食,正确的训练方法(可做适当的力量及器械训练增加骨骼肌肉含量)来逐步增加基础代谢率。减肥不可急于求成,不要使身体过于劳累,更不要节食,还要有充足的休息时间。对于过度肥胖人群不要过快降低体重。减肥期间以每周降0.5—1kg为宜。

“别老看体重秤上的数字,镜中的你好不好看才最重要!”朱浩默说,运动减肥的人,虽然看上去比以前苗条很多,但体重很可能是一样的,这是因为肌肉含量上升了,体脂含量下降了。所以,并非体重越轻,人看起来越瘦。因此肌肉含量高的人,我们视觉上看起来更瘦、更紧致。

提问时间

为什么会感觉“饿到崩溃”?

“只有一个感觉:饿疯了,什么都想吃”这是一位网友在尝试果蔬减肥法第五天时最真实的感受。而在恢复正常饮食后,他还是总想吃一顿,“总觉得饿”。

不再极端节食,他们为什么还会觉得那么饿呢?这里必须提到另一个概念——瘦素。瘦素是一类由脂肪细胞合成的蛋白质激素,它告诉大脑身体脂肪量的高低:脂肪少则瘦素少,大脑会让我们食欲增高;反之脂肪多瘦素多,食欲降低。

安智超认为,“瘦素主要起到抑制摄食的作用,高强度节食者大多都会有瘦素抵抗,这意味着他们会一直处于饥饿状态,难以抵挡住高糖、高油食物对他们产生的巨大诱惑。”

这种挥之不去的饥饿感,是对身体和意志的双重考验,减肥者一旦扛不住,恢复饮食甚至暴饮暴食,结果可想而知。



图片来源于网络

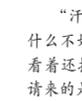
包包·包打听

身为“汗”人 还能不能愉快地度过夏天



大汗公主

包包,我是一个“汗”族人。到了夏天,抬起胳膊时衣服上的一片汗渍实在尴尬,而且最要命的是我手心还经常出汗,我想涂一些止汗类产品,但会不会对身体不好?怎么才能少出汗,清爽一夏呢?



包包

“汗”族人,你好。“汗”族人,别急。出汗没有什么不好意思的,正常生理现象嘛,嗯……我觉得看着还挺健康的。包包还是让专家来讲吧,这次请来的是北京华信医院皮肤科主任王昕。



王大夫

在说出汗问题前,我们要先谈一下汗腺。人体汗腺分大汗腺和小汗腺:小汗腺分泌出的汗液以水和电解质为主,一般没有异味;大汗腺分泌的汗液则蛋白质成分较多,细菌腐败后易有异味,与狐臭有关。大汗腺出汗,基本由遗传因素所决定,最好交由专业医生处理。而小汗腺出汗很普遍,正常人一般在锻炼或情绪激动时都会出汗,出汗多少一般与运动强度和情绪紧张度有关。在夏季,由于气温上升,一般都会比其他季节多出一些汗。但如果在气温不高的环境下依旧流汗过多,则需要去医院做相应的检查,明确原因区别对待。

同时,我建议读者最好少用或不用止汗类产品。其实,出汗也是人体的一种自我保护。出汗不仅可以降低体温,还可以将体内废物排出。而长时间抑制出汗,可导致废物在体内囤积,体温上升也将带来不适感。而且由于止汗产品通过固定汗腺从而达到止汗的效果,不能排除的汗液会淤积在皮下,这里就形成一个培养基,容易造成感染。倘若反复使用,长此以往这块皮肤的组织将发生改变,肤质会粗糙。

本期包包:许茜

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!“包邮”看这里:baobaobaodating@sina.com

给您提个醒



央视: 胶带绑蔬果造成甲醛超标10倍 与蔬菜接触部分不要食用

近日,央视报道称,一些超市销售的直接用胶带捆绑的蔬菜、水果存在甲醛超标问题。

央视报道中,记者将一捆用胶带捆绑的蔬菜送到有关部门进行检测。工作人员把蔬菜接触胶带的部位和没接触胶带的部位分割开,再把接触胶带的蔬菜部分模拟家庭洗菜过程进行清洗。测试结果显示,与胶带接触的蔬菜部分甲醛竟超标10倍。

权威专家指出,目前超市所使用的胶带基本属于工业级胶带,建议消费者购买蔬果后,胶带接触到的部分尽量连皮削掉,或直接扔掉。



国家安监总局: 自动扶梯保留一侧通行并不科学 乘梯时尽量不要走动

近期,自动扶梯安全事故频发,国家安全生产监督管理局发布安全提示,强调乘坐扶梯的安全注意事项。

在安全提示中指出,自动扶梯保留一侧通行并不科学,因为在扶梯上走动很不安全,建议乘客在扶梯上尽量不要行走,一级扶梯台阶最多站两个人。

此外还提醒公众,在乘梯时,系带的鞋子要确保鞋带系紧,穿着宽松的衣物或裙子时,应注意用手合拢一下,以防止被扶梯挂拽,造成不必要的伤害。此外,随身携带手提袋等不要放在梯级踏板或扶手带上,以防滚落伤人。

此收获的点赞和好评无疑会让我们自我感觉良好。

每个人其实都有话要说

和大家分享一个很有意思的实验:哈佛大学神经学家简森·米歇尔和戴安娜·塔米尔用实验证明了这一点。两人给被试者装上脑扫描仪,随后向他们发问,“是不是愿意分享自己对喜欢的滑雪板或者喜欢的小狗的态度”。结果,那些“有话要说”的被试者在滔滔不绝地自由表达和分享信息时,他们的脑电波和获得金钱与美食时一模一样。实际上我们每一个人的潜意识都渴望分享和被分享,特别是在这个人人都有麦克风的时代,无法发声让人内心无比寂寞。

我们养成的每一个习惯都和意识到的或没有意识到的奖励有关,心理学上称之为“强化”,它可以帮助我们的大脑决定一个行为是不是值得被记住并在未来重复。其实当初我们注册社交媒体,可能开始也只是为了和朋友保持联系,但是我们没有想到的是社交媒体技术越来越完善,逐渐满足我们的各种需求,这反而强化了我们的行为,使之变成了一种习惯。随着使用时间的延续,这种习惯越来越自动化,最后变成了我们本能的刺激和反应。

多年前,有句广告词颇为流行:人类失去联想,世界将会怎样?现在问你:人类失去了朋友圈,你,又会怎样?

(作者系心理咨询师)



扫一扫 欢迎关注 科技改变生活 微信公众号