

一健必读

人到中年
拒绝将军肚

核心提示

人到中年,大腹便便。大多数人,一到人生旅途的中段,仿佛一夜之间,体重就显著增加,长出了“啤酒肚”“将军肚”“游泳圈”“备用胎”——里面装的都是沉甸甸的脂肪。科学瘦身减肥,才能在拥有好身段的同时保持健康。

中年发福有缘故

话说“知彼知己,百战不殆”,要想瘦身,得先弄清楚中年发福的原因。

原因一:运动少、吃得多,为体重“加分”

大约从30岁起,人的肌肉量开始丧失。肌肉量丧失的一个原因是生长激素的分泌量显著减少,而生长激素的多少对促进、维持肌肉的发达至关重要。

另一个原因是人到中年后生活习惯发生变化,运动少了,肌肉缺乏锻炼,也会自然萎缩。肌肉运动是很耗能量的(即使在你安静的时候,肌肉也在耗能量),肌肉量少了,也就意味着身体的能量消耗少了。而运动量少,本身就减少了能量消耗。

所以,人到中年时,身体的能量消耗明显少了,但是饮食习惯通常没有明显改变,饭量还和以前差不多甚至吃得更多,多吃的那些饭就变成了脂肪。

原因二:性激素减少让中年人易囤积脂肪

人到中年后,性激素的分泌量也少了。这对女性的影响更明显。男性雄激素的减少是逐渐的,女性雌激素的减少却是戏剧性的。在45岁至50岁时,女性开始进入绝经期,卵巢分泌的雌激素大幅度减少。身体从卵巢那里得不到足够的雌激素,就想从脂肪细胞那里找补,想要留住更多的脂肪,舍不得让脂肪烧掉。

在绝经期之前,女性体内如果有多余能量转化成脂肪,大多是存在臀部、髋部,出现丰腴女性特有的“梨形身材”;但到绝经期后,已不用担心生育了,脂肪存放的位

置也发生了变化,和男性一样,存在了腹部,变成了“苹果形”。这时候即使体重没有发生变化,体形也变了。而且腹部的脂肪和身体其他地方的脂肪还不太一样。身体其他地方的脂肪在皮肤下面,叫做皮下脂肪,那是我们能用手捏起来的“肥肉”。而腹部的脂肪除了皮下脂肪,还有包围着内脏器官的脂肪,叫内脏脂肪,那不是我们能在体外摸到的。

内脏脂肪比皮下脂肪更令人担忧。它们不仅让人大腹便便影响美观,而且还危害健康。内脏脂肪比皮下脂肪的代谢更活跃,而且它们的代谢产物进入门静脉循环,被血液带到了肝脏。这样,内脏脂肪就把很多脂肪酸送给了肝脏,同时也送给了心脏、肾脏、胰腺和其他器官。

脂肪酸在这些器官堆积,影响了它们的功能。现在已经知道,内脏脂肪过多,与糖尿病、高血压、心脏病、癌症和阿尔茨海默症等多种疾病都有关系。

量腰围,看看自己内脏脂肪是否过多

在腹部完全放松的情况下,用皮尺量出最大的腰围。如果男人超过94厘米,女人超过80厘米,患上上述疾病的风险会比较高。如果男人超过102厘米,女人超过88厘米,那就是高风险了。

如果你的腰围比较细,也未必就健康,还要再看腰臀比。量完腰围后再量臀围,如果二者的比例男人超过0.95,女人超过0.85,仍说明是脂肪分布不正常的“苹果”体形。

健康顾问
养生贴士

本版网络互动:洛阳网·求医问药
(http://www.lyd.com.cn)
(本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

健多食广

胃寒腹痛者 少吃大白菜

俗话说“白菜萝卜保平安”,物美价廉的大白菜被誉为“菜中之王”。元代食疗专著《饮膳正要》记载其“通利肠胃,除胸中烦,解酒毒”。

大白菜性平、味甘,具有通利肠胃、生津止渴、消食下气的功效,常吃可以滋养脾胃,对于有胃溃疡、消化不良、大便干燥、小便不利、口干舌燥等症状的人尤其适合。大白菜含有丰富的粗纤维,可以刺激胃肠蠕动,防止大便干燥,并且与其他膳食纤维丰富的蔬菜相比,白菜纤维更加软嫩可口。白菜中还含有能保护胃黏膜的维生素U,适合消化道溃疡患者吃。大白菜含水量约95%,而热量与脂肪含量很低,是“三高”人士的好食材,它虽然吃起来口味偏甜,但升血糖指数不高。

大白菜适合绝大多数人食用,但它性偏寒凉,体寒怕冷、胃寒腹痛、腹泻的人不可多吃。大白菜和肉类搭配在一起烹调,可以抵消寒性,脾胃寒凉的人就可以吃了。

温馨贴士:

白菜炖猪肉能养胃生津、滋补脾胃,老少皆宜。

具体做法:

准备大白菜1500克,猪肉500克。将大白菜洗净切大块;猪肉切粗块,用开水焯烫去腥后洗净;锅内加水,放入葱姜煮沸,加入肉块炖10分钟,再放入大白菜煮至肉酥菜烂即可食用。(据《保健时报》)

健议堂

闻闻生姜洋葱味好入睡

厨房中的洋葱和生姜有治疗失眠的作用,主要是因为它们的气味能使大脑皮层受到抑制,从而安神助眠。

生姜性味辛、微温,入肺、脾、胃经,具有发汗解表、温中止呕、散寒止咳的功效。现代药理研究表明,生姜含姜萜、姜烯、柠檬烯等成分,具有缓解疲劳、改善睡眠的作用。

洋葱性味辛、温,入肺、胃经,具有发表散寒的作用。现代药理研究表明,洋葱中含有糖、蛋白质、维生素及多种微量元素,还含有大蒜素和植物杀菌素,可缓解人体疲劳。洋葱特有的辛辣气味,能发挥镇静神经、诱人入眠的作用。

操作方法:

取生姜20克,洗净切碎,用纱布包裹,置于枕边,每晚睡前闻其气味,10分钟左右便可酣然入睡。或取洋葱1/4个,洗净捣烂,放入小瓶内盖严,置于枕边,睡前稍开盖,闻其气味,10分钟左右即可入睡。两种方法任选其一,连续使用15天至30天后,睡眠状况会有明显改善。

(据《快乐老人报》)

瘦身减肥要得法

谁都知道减肥就要少吃多运动,管住嘴迈开腿。有人为了尽快让体重减下来,就绝食,大幅度地减少食物的摄入。这种做法是很难持续的,而且在这种情况下,身体会以为遇到了饥荒,将会本能地进入备荒状态,代谢速度会减慢,会尽可能地存储脂肪。等到食量又逐渐上升后,身体就有了更多的脂肪。

正确的做法是适当地控制饮食量(每天要比年轻时少摄入200大卡左右),更重要的是饮食要均衡、健康,以水果、蔬菜、全谷、低脂肪制品、瘦肉、鱼、鸡蛋、坚果为主,避免摄入饱和脂肪、反式脂肪、含糖饮料。含糖饮料多用果葡糖浆作为糖分,现在已知果糖摄入过多与内脏脂肪的增

加有关。“啤酒肚”不是因为喝啤酒引起的,但是不管喝什么酒,酒精摄入过多,都能增加脂肪。

有人试图通过做仰卧起坐、揉捏腹部等所谓“腹部减肥操”定点锻炼腹部来减少腹部脂肪,这是不可能的。锻炼腹部只会让腹部的肌肉变得更发达,却不能消除那里的脂肪。腹内脂肪没有消除,腹部肌肉发达了反而显得更胖。能否消除脂肪,取决于运动量的多少,和锻炼的部位没有关系。

幸运的是,要消除小肚子其实也没有那么难。一旦身体消耗的能量超过了摄入的能量,开始燃烧脂肪时,最活跃的内脏脂肪就会是最早被烧掉的。(据《大众健康》)

相关链接

饭前按地仓穴可抑制食欲



想减肥的人,总是在大吃大喝后才无限后悔,其实有个能有效抑制食欲的神奇穴位,每天三餐饭前坚持按摩,可以有效管住嘴。

地仓穴,位于嘴角左右两侧0.5厘米处。当胃部处于高温状态时,人的食欲会增加,按摩这个穴位,可以降低胃温,从而抑制食欲。所以,当已经很饱但又想吃东西的时候,不妨多按摩这个穴位。

(据39减肥频道)

读家



6 太平兴国

开宝九年(公元976年)十月二十一日,宋太宗赵光义正式即位,十二月二十二日,改元太平兴国元年。自古新帝登基,如果不是改朝换代且继位合理,均沿用原有年号直至第二年才改元。赵光义即位第二天发布《即位大赦诏》中,要继承宋太祖既定路线,可刚过两个月,再过8天即可名正言顺改元之时,宋太宗便迫不及待地改元太平兴国。

宋太宗不遵循旧例改元,的确

成了“后世不能无议”的事。究其原因,前人有过一些解释。

南宋的洪迈推测太宗之所以当年改元,是因为开宝九年十二月二十二日择为吉时。具体文献无记载。朱熹则解释说:“由于开国之初,人才缺乏,无人懂且无人敢言。”故有当年改元之事。

可以肯定的是,宋太宗和他的大臣们都非常清楚改元的惯例,当年改元不符合常规,朝野纷纷反对宋太宗改元,但是,宋太宗还是立场坚定地改元了。所以,大宋历史上的太平兴国元年实际上只有8天的时间。是什么事件刺激了宋太宗呢?不清楚。但是,宋太宗改元的意图我们非常肯定,就是意欲迅速摆脱太祖的影响,迅速开创一个新时代。简而言之,宋太宗的意图非常清楚,可以概括为四个字:去太祖化。

宋太宗在《即位大赦诏》中口口声声地说一定要沿着太祖的步伐坚定不移地走下去,现在为什么又极力实现“去太祖化”呢?

说归说,做归做。有一些事情,说了不一定做,但必须要说;有一些事情,做了不一定说,但一定要做。《即位大赦诏》属于前者,坚定不移地沿着他哥哥的路线前进,必须说,借此要证明自己即位合法;

当年改元属于后者,迅速走进一个太平强盛的国家,必须做,以便迅速摆脱他哥哥的影响,但不能直接说出来。

事实上,宋太宗一登上帝位,一方面努力营造一个安定的政治局面,另一方面就开始着手他“去太祖化”的事业了。下面举两个例子来说明他的“去太祖化”。

第一,改名。人名、官阶、州县名避讳改名。宋太宗的一系列正名运动,根本目的在于:迫不及待地给自己洗脑,给世人洗脑,意欲将太祖时代的记忆从人们的脑海中迅速抹去。

第二,赦免。赦免太祖朝要治罪的官员。赦免他们的罪行,意味着对太祖朝的某种否定。

结合太宗即位后的一系列改名事件、赦免事件,再来看当年改元的行为,就不会感到太宗改元的突兀,甚至会理解太宗迫不及待改元的内心想法。说到底,宋太宗无视惯例地改元绝不会是他无知,而是他“有知”了。他的意图无非两个:一是尽快摆脱太祖的影响,二是尽快建立自己的绝对权威。这两者是统一的,简而言之,宋太宗的做法,是想尽快实现一个以太宗为绝对中心、紧密团结在太宗周围的政治格局。



3 “核心机密”

普洱茶的“核心机密”是什么?这个问题不能由过于痴迷的茶客来回答。这正如,只要是“戏迷”,就一定说不清楚所谓剧种存在的根本意义。能够把事情看得比较明白的,大多是保持距离的客观目光。

我们不妨从发酵说起。何谓发酵?简单说来,那是人类利用微生物来改变和提升食物细胞的质地,使之产生独特风味的过程。平日我们老在暗中惦念的那些食物,大多

与发酵有关,例如各种美酒、酸奶、干酪、豆腐乳、泡菜、纳豆、酱油、醋等。即便是粮食,发酵过的馒头、面包也比没有发酵过的面粉制品更柔软、更有营养。在医学上,要生产维生素、氨基酸、胰岛素、抗生素、疫苗、激素等,也离不开发酵过程。

可见,如果没有发酵,人类的的生活将会多么简陋、寡味,我们的口味将会多么单调、可怜。

发酵的主角,是微生物。普洱茶就是由两批微生物菌群先后侍候的结果。我们可以凭着发酵方式的不同,来具体划分普洱茶与其他茶种的基本区别。

绿茶在制作时需要把鲜叶放在铁锅中连续翻炒杀青,达到提香、定型、保绿的效果,为此必须用高温剥夺微生物活性,阻止茶多酚氧化,因而也就不存在发酵;乌龙茶就不一样了,制作时先鼓励生物酶的活性,也就是用轻度发酵提升香气和口味后,随即用高温炒青烘干,让发酵停止;红茶则把发酵的程度大大提高了一步,比较充分地待待待待,然后同样用高温快速阻止发酵。

必须说明的是,红茶、乌龙茶虽然也有发酵过程,却因为不以微生物菌群的参与为主,实际上是一种“氧化红变”,与普洱茶的“发酵”属于不同的类型。

普洱茶对时间的长久依赖,也给茶客们带来一种巨大的方便,那就是不怕“超期贮存”。有好茶,放着吧,十年后喝都行,不必担心“不新鲜”。这也是它能制伏其他茶品中的一个撒手锏,因为其他茶品只能在“保质期”内动弹。

这里,还出现了一个美学上的有趣对比。按照正常的审美标准,漂亮的还是绿茶、乌龙茶、红茶,不仅色、香、味都显而易见,而且从制作到包装的每一个环节都可以打理得美轮美奂。而普洱茶就像很多发酵产品,既然离不开微生物菌群,就很难“坚壁清野”,整洁亮丽。

你看清代官廷仓库里存茶的那个角落,当年各地土贡的繁多茶品都已化为齏粉,沦为尘土,不可收拾,唯独普洱茶,虽百余年仍筋骨硬朗,容光焕发。2007年春天,从北京故宫回归的那个光绪年间出品的“万寿龙团贡茶”,很多人都见到了,便是其中的代表性形象。

这就是赖到最后才登场的“微生物美学”,一登场,全部不起眼的前史终于翻案。这就是隐潜于万象深处的“大自然美学”,一展露,连人类也成了其间一个小小的环节。说到这里,我想读者诸君已经明白,我所说的普洱茶的“核心机密”是什么了。



★作者:《中华年俗文化》编辑部
★出版社:西藏藏文古籍出版社

中华年俗文化丛书

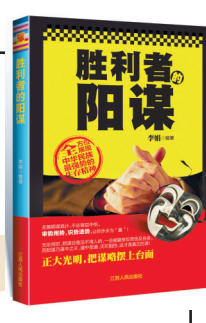
本系列丛书涉及范围非常广,它从历史、民俗、传说等角度关注千百年来隐藏在我们每个人心中关于吉祥年俗文化的民族心理、观念,通过对中华吉祥年俗文化(福、禄、寿、喜、财)演进、溯源流向的客观陈述,包括民间生活中的衣、食、住、行的文化,民间的手工艺品,还有古今人追求的精神文化中留下的传统等,力图为广大读者充分展现具有中华民族特质的乐观和人生观。

300K5
新书快讯

★作者:李娟
★出版社:江苏人民出版社

《胜利者的阴谋》

做事做人的方法和智慧,自古有之,且亘古未变。我们将这种方法和智慧称为“谋略”,“有谋略”是对一个人的高级赞誉。古人的谋略五彩斑斓,是我们追寻成功的金钥匙。撷取历史上成功人士的故事以激励后人,就是本书的写作初衷与期待。同时,作者亦为古人智慧正名,充斥在浩如烟海历史中的所谓“阴谋”其实并非一无是处,聪明的国人能够举一反三,将“阴谋”转化为“阳谋”,从而指引自己前进。



拍卖公告

受委托,我公司定于2013年11月15日上午9:30在我公司拍卖厅公开拍卖位于宜阳县红旗中路34号三、四楼房产约1730平方米,该房产水电网齐全,已装修,位置优越,是理想的商住场所。竞买保证金50万元。报名截至2013年11月14日下午4时(以竞买保证金到账为准)。有意竞买者,与我公司联系具体拍卖事宜。展示时间自公告发布之日起。报名电话:0379-63360626 监督电话:0379-62325608 洛阳市永天拍卖有限公司

通知

彭爱军:
请于见报之日起10个工作日内,到单位办理人事手续事宜。逾期不到,单位将按国家有关规定进行处理。

洛龙科技园区管委会

公告

根据市政府有关文件精神,下列房屋已在我处申请房屋所有权登记,7日内如无异议,我处将核准登记,颁发《房屋所有权证》。
申请单位:洛阳市第一职业中等专业学校
房产坐落:瀍河回族区南新安街86号
幢号:1幢,2幢
层数:6层,5层
结构:混合
建筑面积:3152.39平方米

洛阳市房地产产权籍管理处