

# 吃动平衡,健康减肥—— 让你在家轻松享“瘦”

你还在为减肥而挨饿吗?你还在为减掉肚子上的赘肉而苦苦折磨自己吗?肥胖,它给人带来极大的烦恼,肥胖者都有“必欲除之而后快”之感,但是,胖起来容易,瘦下去难。通常,肥胖的人所得到的关于减肥的告诫是节食,但是实践证明,节食减肥的失败率达95%。因此,本期特别为您推出不用节食也能轻松健康减肥的方法。

星报综合

## 1 释疑 你是怎么胖的?

除了疾病导致的肥胖,人体发胖大致有三方面的原因:

一是由遗传基因决定的。也就是所谓的先天性。

二是一种营养不良的表现。有些人为了减肥而节食或者平时有偏食的习惯,造成体内一些微量营养素摄入不足,影响机体能量的正常代谢,使之过剩,从而转化为脂肪在体内积累,以致产生肥胖。

三是过度饮食和缺乏运动引起的。有些人喜好甜食和高热量的食物,饭后又不愿意动,使所摄入的热量,大大超过其本身所消耗的热量,又不能通过运动使其代谢出体外,而使多余的脂肪及其他养料在体内积蓄起来形成脂肪,导致肥胖。

## 2 减肥 让你轻松大变身

试试以下这些减肥方法吧,但是,减肥是件需要毅力的事,不管你选择什么方式来减肥,重要的是由始至终

地坚持。

### ● 闻着香味轻松减重

**运动塑身法:**运动被誉为最健康的减肥方法,瑜伽、羽毛球、网球、游泳等都是不错的选择,当中的游泳更是最有效的减肥方法,这种全身性体育运动,不但能很好地起到减肥作用,还能使骨骼得到充分放松,一举多得。运动塑身要坚持每天进行,时间为30-60分钟。

**香味减肥法:**美国专家做过试验,将薄荷糖、苹果和香蕉这三种东西装在一个容器中,让试验对象来闻它们的香味,每天3次,进行6个月。试验结果显示,嗅觉正常的肥胖者体重平均减轻了14公斤。试验证明,一个人越是喜欢某种香味,这种香味对他的减肥效果就越明显。

### ● 中医按摩瘦局部

博大精深的中医文化里,有很多关于美体瘦身的妙招。

**瘦手臂:**1.将手臂弯曲,手肘抬高到肩膀以上,用另一只手的手掌贴住,向腋下抚摸。2.从腋下抚摸到腰

部。每个动作做3次。

**瘦腹:**1.双手放松交叉,呈半球状,两掌根抵住双侧大横穴(肚脐旁一横掌处,两边各一),双小指抵住关元穴(肚脐下四横指处),双拇指抵住中腕穴(肚脐上一横掌处),轻轻下压腹部,做上下小幅度、快速度(每分钟超过150次)的运动,每天1~2次。除了能收腹,这个手法还能降糖、通便、降血压。2.一手捏住腹部皮肉,包括深层脂肪,顺时针依次拿揉(即捏住的同时揉动),约5分钟,前两次以微微疼痛为宜。

**瘦腰:**捏揉按摩腰部带脉。带脉是腰部最细处。经常按摩此处,瘦腰效果甚好。可从前后两个方向,用双手拇指、食指,或二三指两边按揉、点捏、掐压带脉。

**瘦腿:**1.用拳头的手指部分,在小腿处由下往上画圆滚揉20次,能帮助瘦小腿。2.用双手手指,从膝盖外侧向上往外捏,一直到大腿最上方,做10次;再由大腿内侧,从大腿最上方往下向外用力捏,一直到膝部内侧,共做10次。能瘦大腿。

## 五脏六腑 最佳排毒时间

**早上5~7点,大肠排毒时间:**大肠对女性来说很重要,如果它不能很好排毒和修复,毒素积累到一定程度不但会让皮肤长痘痘、色斑,还会增加患直肠癌的几率。

**早上7~9点,胃排毒时间:**日常饮食不规律、工作压力大等原因,使我们的胃变得越来越脆弱。早餐是必须要吃的,而且一定要吃得丰富,最好能够吃一些养胃的食物,比如花生、核桃、苹果、胡萝卜等,另外平时也可以泡一些红茶蜂蜜水喝,对胃也是有好处的。

**早上9~11点,脾脏排毒时间:**修整脾脏的免疫力:养好脾不仅能让我们有一个好身体,而且能让皮肤变得红润有光泽。排毒期间可以进行腹部按摩,同时尽量让脑部放松。

**中午11~1点,心脏排毒时间:**心脏是所有器官里的重中之重,是核心部分。午餐可以吃一些补心的食物,比如桂圆,可以补脾益心。不要剧烈运动,如果能够午睡一会,会更有利于心脏的健康。

**下午1~3点,小肠排毒时间:**可以吃些食物适当补充一些营养。也可以做些简单的运动,比如踢腿,可以刺激小肠经,让小肠更好蠕动。

据《家庭保健报》



## 儿童扁桃体 是切还是留?

星报讯(王炜 童有兵 记者胡敬东) 依依的妈妈最近很纠结:“两个月跑了三趟医院,孩子老是因为扁桃体发炎而发烧,是不是把扁桃体切除就能一劳永逸了呢?”在省立儿童医院,很多父母都在咨询这个问题。

据了解,目前是感冒多发的季节,儿童扁桃体炎也随之前增加。省立儿童医院耳鼻喉科主任成琦介绍,扁桃体炎是儿童的常见病,有的孩子,几乎每年都要发几次,每一次发病都要打针消炎一两周。“该病常见于学龄期儿童,许多父母看见宝宝扁桃体较大或偶尔发生急性扁桃

体炎就要求医生进行手术摘除,这是不对的。”

据成琦介绍,儿童时期的扁桃体多呈生理性肥大是正常现象,扁桃体随着全身淋巴组织的发育而逐渐长大,9岁左右会逐渐萎缩、退化至正常大小。只有当这种生理性肥大影响到呼吸、吞咽和发音时,才应考虑是否将扁桃体手术切除。另外一种需要切除扁桃体的情况是,一些呼吸道反复感染的孩子。“严格意义上说,每季度发病2次以上,才能称为‘反复感染’。有些父母可能是过于担心孩子,认为孩子一年病过三四次就不得了,其实这

很正常。”成琦指出,如果存在“反复感染”的情况,那么意味着扁桃体已经成为了“细菌残留基地”,此时应选择手术治疗,一旦病情延误,扁桃体将成为全身疾病的病灶,对身体、智力发育的负面影响都比较大。“扁桃体经常发炎患儿增强体质是关键。”成琦建议,患儿平时要多锻炼身体,注意口腔卫生,尽量减少接触刺激性食物和气体,饮食宜清淡,多喝水,多吃些清热的水果等。

成琦强调,决定是否手术切除应听取专科医生的建议,权衡利弊,持慎重的态度。

## 手机上网最伤眼

数字时代,智能手机大行其道,看小说、玩游戏、上网,玩得不亦乐乎。可是你知道吗,这些方便、时尚的手机,却也让你的眼睛离健康越来越远。

发表在《验光和视觉科学期刊》上的一项新研究发现,人们通过手机阅读文本信息或上网时,眼睛会比手里拿着一本书或一张报纸离得更近,这意味着,眼睛聚焦手机图文更费劲,更容易导致头痛和双眼疲劳等问题。

专家认为,除上述隐忧外,智能手机对眼睛的伤害还包括:长时间躺着玩手机容易使血液流向眼睛,导致眼部结膜血管的轻度充血,甚至诱发结膜组织的慢性炎症病变等。另外,智能手机一般屏幕大、亮度高,上面集中了太多的资讯,眼睛盯着屏幕时,不断变幻的光影会对眼睛造成持续的刺激,可能导致泪膜层损害,甚至出现刺痛、流泪、畏光等症状。专家建议:

- 1.眼睛与智能手机之间应保持30cm左右的距离。
- 2.光线不宜过强或过暗,应从左前方射来,以免阴影妨碍视线。
- 3.用手机时间不宜过长,不要躺着,每40~50分钟休息10~15分钟,闭眼或向远处眺望数分钟。
- 4.加强视力训练和坚持做眼保健操。尤其是室外体育运动,在空气新鲜、视野开阔的郊外远眺美好景色是眼睛最好的保健方法之一。
- 5.注意营养补充,尤其是B族维生素和矿物质。
- 6.年龄在18岁以下的青少年最好不要使用智能手机,建议选择功能简单、屏幕简单的一般手机。

据《生命时报》

## 假期儿童“意外多” 家长时刻“要留心”

星报讯(朱沛炎 记者胡敬东) 暑假是孩子们疯玩的时间,但同时也是各种意外伤害频频发生的时刻。假期过去了一大半,省城各大医院接收了不少因意外伤害住院的小患者。对此,合肥市第二人民医院医生再次提醒广大家长,在教育孩子远离危险的同时,还要留心身边的各种安全隐患,积极引导孩子学会自我保护。

小涵8岁,最近几天妈妈出差了,爸爸白天上班,将他一人留在家中。前天下午,一觉醒来小涵感觉肚子有些饿,就在家找吃的,还搬来凳子爬上了高高的酒柜,结果不小心撞碎了

玻璃,手臂被划出了一条长长的口子。被送到合肥市二院,缝了四针。

合肥市第二人民医院急诊科主任王本荣介绍,暑期发生意外伤害比例呈上升状态,除了摔伤、碰伤外,儿童在吃、玩、用等方面都存在意外伤害危险因素:溺水、烧烫伤、误服导致中毒、交通事故等都是假期中最需提防的“杀手”,家长应高度重视,加强对孩子的安全教育。

假期里,医院急诊最常接到的就是溺水窒息的小患者,医生提醒家长,一定要选择正规的游泳馆。家长应避免让孩子独自到湖边、河

边玩耍。

此外,假期也是儿童烫伤的高发季。王主任建议,如果发生烫伤,家长应立即帮助孩子离开热源并仔细观察受伤处,如果没有起水泡,应立即用凉水冲洗患处10~30分钟,或用冷水浸泡、敷冰块,直到没有痛感为止,并尽快送往医院治疗。同时注意不要给孩子喝水,用淡盐水涂抹患处,以达到消炎目的。误食药物、宠物咬伤等情况发生时,家长在缺少急救常识的情况下应及时拨打120救助电话,以便在最短时间就医,将伤害降到最小。