

春季不减肥 夏天徒伤悲

18条减肥常识教你“瘦得快”



记者 殷江霞

春季不减肥,夏天徒伤悲。阳光明媚的春季即将来临,爱美的MM早已迫不及待要甩掉冬季厚重的羽绒服,但是一个冬季积攒的肉肉给了当头一棒,怎样快速有效减肥成了MM们挂在嘴上的热词,这里我们整理了18条减肥小常识,教你怎样减肥最快最有效。

- 1、吃肉要挑剔,只吃精瘦部分,去掉肥肉和皮层部分,可以减少很多脂肪。
- 2、菜汁不要拌饭吃,尤其是勾芡的汤汁,因为菜汁里含有更多的油、盐等让你长胖的成分。
- 3、选择清蒸、白灼、凉拌、炖煮等方式进行烹饪,尽量使用不粘锅,可减少油脂用量。
- 4、在家做饭的时候,最好使用勺子、挤压瓶等小的量具取用食用油,可以控制用油量。
- 5、用咖喱粉代替咖喱块,用辣椒而不是辣椒油,可以避免隐藏的热量和脂肪。
- 6、做色拉时,放弃脂肪超高的沙拉酱,用醋醋扮靓你的沙拉,

- 健康又美味。
- 7、煮饭的时候加一把豆或一把粗杂粮,既能丰富食物的种类又能增加膳食纤维摄入。
- 8、把高钠的盐、味精、酱油等调料统统减少一格,可打散水肿和橘皮。
- 9、外卖、盒饭的米饭分量太多,可以拨出一小部分用来吸走菜肴的油分。
- 10、面食中,汤面的热量少于炒面,水饺比煎饺更适合减肥。
- 11、饮料不喝甜的,白开水、茶是王道。
- 12、吃饭的时候用小勺吃饭,控制吃饭的速度,让你的中枢神经有饱的感觉。

- 13、简单朴素的面包才是最好的选择,如切片面包,而不是花里胡哨的花式面包。
- 14、变速跑比匀速跑能消耗更多的热量,有氧结合力量训练让你瘦得更快。
- 15、每天喝水1800~2000ml,可提高人体新陈代谢。
- 16、睡前竖腿20分钟,有助腿部血液循环,缓解腿部浮肿。
- 17、把小运动融入到自己的生活中,如走路上班、爬楼梯、伸懒腰、揉腹等。
- 18、想吃东西时,用薄荷味牙膏刷牙,可以起到抑制食欲的作用。

老妪误吞枣核险丧命 省医专家3小时取出

星报讯(孙承伟 麻红艳 记者 胡敬东)2月16日上午9时30分,安徽省立医院干部病房三病区收治一位88岁误吞枣核女性患者。据了解,患者于2月13日中午误吞枣核后出现胸前疼痛,当时饮水自救误以为已排到胃肠,未在意,后疼痛逐渐加重不能进食饮水,遂急诊收住院病房。经食道钡餐检查,证实异物横在食道管腔入口处,两头尖状顶在食道壁。此时食道异物已达70小时,异物呈两头尖状嵌顿,随时可能穿透食道壁引起食

道纵膈瘘,甚至穿透主动脉弓严重威胁患者生命。经过3个小时的手术,成功从食道中取出长约2cm枣核一枚。

专家指出,误食枣核是最常见的食管异物之一,发病人群以老年人居多。对于枣核所致的食管异物,许多人习惯进食含纤维素的食物,带动枣核下行排除枣核,殊不知这样往往使枣核扎得更深,加重病情。误食枣核后,要马上停止进食,及时去医院就诊,并且就诊越早越好。

打通50厘米血管 大爷“自然醒”

星报讯(张依帆 记者 胡敬东)家住经济开发区的王大爷虽80多岁了,一年前发现自己在晨练时有间歇性跛行,腿脚发凉现象,最近发现腿脚不灵并不断加重,脚趾发凉、颜色发紫,腿足部疼痛并逐步加剧,剧痛如烧灼、针刺,且脚趾间出现了溃烂现象。家人带他到合肥各大医院就诊,诊断其为双下肢动脉硬化闭塞症,属较重病情,并且合并严重心脏病,建议其截肢治疗。辗转来到安徽省中医院血管乳腺外科,该科血管治疗组李华刚、张雨医生经过充分的准备,紧密配合,为其实行了微创介入

手术,成功打通了50厘米严重闭塞的血管,现在腿足部血液循环通畅,患者已可以下床。

据李华刚医生介绍,喜欢抽烟、三高老年人群易发此病,而且此种疾病在冬季容易发生。

专家建议,预防此病,要注意戒烟,不吸烟并防被动吸烟;此外还要减少对脂肪的摄取,少吃高胆固醇的食物,比如海鲜和动物内脏、蛋黄等;适当增加体育活动,根据原本锻炼基础情况和身体情况而定,要循序渐进,每天最好坚持不短于30分钟的活动;释放压抑或紧张情绪。

近日天气寒冷,医生提醒——要防护心脑血管疾病

星报讯(王红梅 记者 胡敬东)六旬老人家中突发脑出血,致昏迷,被家人送到合肥市第二人民医院抢救,目前尚未脱离生命危险。医生提醒,近天气温骤降,是心脑血管疾病的高发期,应注意防护。

日天气寒冷是导致心脑血管疾病高发的主要原因,这是因为气温变化剧烈,不少人身体难以适应这种变化,尤其是一些有心脑血管基础疾病的患者,由于血管硬化,自身调控血压的机能减退甚至丧失,极易引起脑供血不足,诱发疾病发作。

王大爷今年67岁,16日早上起来时觉得人晕乎乎的,还有一种想吐的感觉,刚开始他还以为是没睡好,便没有在意,快八点钟老人眩晕症状加重,意识开始模糊,家人拨打120把老人送到合肥市二院救治。经CT检查确诊为脑出血,患者右侧基底节部位出血20多毫升,目前尚未脱离生命危险。据了解,该患者有多年脑血管病史。

夏明武提醒,特别是有心脑血管疾病等病史的患者,要注意规范治疗,时刻关注天气变化,注意保暖,外出时要戴上帽子,护好脑,护好背。同时,每天可适当参加以散步、慢跑等有氧运动为主的户外运动,但要合理安排运动时间和控制好运动量,冬季晨练不宜过早。保持心态平衡,避免情绪激动。

无独有偶。15日早晨,该院神经内科还收治了两名脑出血患者,其中一名年仅33岁,该患者身体比较肥胖,多年前被查出患有高血压,但血压一直控制不理想,最终诱发高血压性脑出血,出血量高达100多毫升。

夏明武建议,若家中有患者突发心脑血管病时,在救护车到来之前,家人可适当采取一些自救措施,如:让患者侧卧或平卧时头向一侧倾斜,避免呕吐物吸入气管;若随身携带或家中备有防止心脑血管病药物的话,也可以先服用上药物,以帮助患者争取最佳的救治时间。

孩子爱“宅”怎么办?

许多父母碰到这样的孩子都很无奈:孩子窝在家里看电视,小小年纪就成了“四只眼”;孩子整天赖在沙发或凳子上,缺少锻炼和运动量,成了肥胖的代言人;足不出户使孩子缺少必要的人际交往,语言表达能力得不到充分锻炼,变成一个“闷葫芦”。孩子为什么喜欢“宅”呢?遇到这样的宅孩子怎么办呢? 殷江霞



起来,带孩子一起去郊游、野餐、散步、运动,潜移默化地影响孩子。

家长在日常生活中,也要多与其他家长联合搞一些亲子游戏,让孩子参与进来。

培养孩子多方面的兴趣

家长除了培养孩子的学习兴趣,还可以引导孩子发展多种喜好,比如家长可以经常带孩子参加一些社会活动,当一当小区的环保小卫士。稍大一些的孩子,家长还可以带上他养成晨跑、游泳等良好的运动习惯。孩子的兴趣广泛了,自信心就会增强,性格也会逐渐开朗起来。

孩子的心声: “爸爸妈妈不理我”

有些孩子天生内向,不喜欢热闹的地方,不喜欢与人交往,喜欢把自己封闭在一个狭小的世界里,看看自己喜爱的故事书或者画画表达自己情感的画,别的小朋友很难打开他的心扉。很多爸爸妈妈看着孩子在家如此乖巧、听话,就不轻易打扰孩子的这种宁静。时间长了,除了幼儿园,孩子就只想呆在家里,沉浸在自己的世界中。这样的孩子有很好的专注力,但与人交往的能力会得不到培养和锻炼。

聪明妈妈的做法: 多陪陪孩子

现在许多人的生活压力很大,但是孩子不应成为成人忙碌的“牺牲品”。即使家长们回家后还有许多事情要忙,也要挤出时间关心一下孩子在幼儿园的情况,满足孩子表达和倾诉的需要。家长可以在晚饭后,带着孩子去户外散步,和孩子简单说说自己的工作情况,还可以邀请其他小朋友参与到谈话中来。

树立好榜样

很多家长下班回到家里,习惯呆在家里,休息日也宅在家里懒得动。为了孩子,“宅爸宅妈”要行动

减“肠龄”增“美丽”

星报讯(张依帆 记者 胡敬东)女性朋友都注重自己容颜保养,给皮肤敷面膜、早晚搽保养霜,定期去美容院做皮肤SPA等等,其实正如“相由心生”一样,靓丽的容颜除了外在保养,一定程度上还仰仗内部各脏器“配合”,比如肠道等。其实肠道与外在容颜存在密切关系。

较少等都是提示可能“肠龄”超标,要适当减龄了。

据安徽中医院肛肠科专家毛细云介绍,肠道健康是身体健康的保证,便秘时粪便在结肠太久,容易发酵腐败,形成大量的有毒物质,这些有害物质,不能及时排出体外,它们被吸收到血液中,造成身体“自动中毒”现象。

对于肠道“娇气”的人们,毛医生开出了饮食和运动处方。养成良好的饮食习惯,饮食应以温、软、淡、素、鲜为宜,做到定时定量,少食多餐;同时应注意忌嘴,不吃过冷、过烫、过硬、过辣、过黏

的食物,更忌暴饮暴食,戒烟禁酒;多吃蔬菜、水果、粗纤维的食物,少吃肉、甜、油性大的、油炸、辛辣类食物。常食健脾养胃的食物,如山药、莲子、大豆、谷物、扁豆、薏苡仁、山楂、香蕉、大枣、银耳、核桃、板栗及猪瘦肉、牛肉、鸡肉、牛奶、豆制品等。

根据年龄和健康状况做一些运动,如散步、体操、游泳、打太极拳等。每日2~3次腹部按摩(顺时针按摩10分钟),加强腹壁肌肉和提肛肌收缩力的练习。适当活动,以促进胃肠蠕动,有助于大便通畅。