



肥胖的九大危害 你未必都知道

“一白遮百丑，一胖毁所有。”可真不只是爱美人士的一句口头禅。特别是这个“肥胖”，从健康的角度来说，确实“毁”的不仅仅是外表，还会对身体造成很多严重的危害。专家“揭发”肥胖带来的这9种健康危害，几乎涵盖了绝大部分老年性疾病。

1.对寿命的影响：科研数据显示，肥胖症会使预期寿命减少6~7岁。更可怕的是，如果严重肥胖，男性的寿命会减少20年。

2.对血压的影响：在成年以后，尤其40~50岁的时候，肥胖人群发生高血压的机会比平常人多50%。

3.对心脏的影响：由于肥胖，脂肪会附着在心脏表面，使心脏的收缩功能降低，导致心衰的比例大大增加。

4.脑血管病：在中国，脑血管发病率是非常高的，由于动脉硬化和血栓的形成及肥胖、血脂异常等，缺血性脑梗死非常高发。

5.糖尿病：肥胖就像影子一样伴随着糖尿病，肥胖人群糖尿病发病率比平常人要高4倍。

6.脂肪肝和血脂异常：大家往往不太知道，其实大概有10%的脂肪肝病人会进展为脂肪性肝炎，导致肝硬化或肝癌的发生。

7.打呼噜：别小瞧打呼噜，这个病在肥胖人群中很常见，危害性也很大。肥胖人群中这个病的发生率高达50%~70%，这部分病人出现心源性猝死的情况很多见。

8.肿瘤：肥胖跟一些肿瘤密切相关，在女性中是卵巢癌、乳腺癌；在男性中则是前列腺癌。肥胖会导致这些疾病的发病率明显上升。

9.骨关节病的发病率大幅上升：随着年龄增长，我们的关节逐渐老化了，重压无疑会促进关节发生疾病，再加上糖代谢和嘌呤代谢的障碍，使这些疾病发病率大幅度上升。□据《北京青年报》

□美味

栗子炖乳鸽补肾强筋



主要功效：益气健脾，补肾强筋

推荐理由：深秋渐凉，不宜大补，平补为宜

材料：栗子200克，乳鸽2只，虫草花(干)20克，生姜2片(2~3人份)。

烹调方法：把乳鸽洗净斩件，栗子去壳和皮，切成两半，虫草花稍冲洗。把所有备好的材料放入炖盅内，加水600~800ml，炖1.5~2小时，加盐调味即可。

点评：这里选择了有补肾益脾作用的栗子，以及一些有助增强免疫力的虫草花。虫草花自带香气，所以炖出来的汤也自有一股香气。乳鸽也是一种补气益肾的食材，与栗子相配，虽平和，但功效倍增。 □据《广州日报》

□前沿

美国《预防》杂志撰文总结 半夜老醒10个原因

半夜醒来是正常的生理现象，但次数过多或影响到睡眠质量就要引起注意了。近日，美国《预防》杂志总结了夜间醒来的数个原因。

1.夜尿多：即使睡觉前限制了饮水量，每晚还会醒来小便2~4次，可能是水和电解质失去了平衡。身体里没有足够的盐，就会尝试放弃一些水。

2.房间太热：美国国家睡眠基金会表示，感觉热会使人难入睡。环境温度、睡衣、寝具，都会影响睡眠。

3.轻度抑郁：半夜醒来是轻度抑郁症患者的常见症状。睡眠与抑郁之间存在复杂的关系，容易形成恶性循环。

4.看手机成瘾：如果睡前“例行”浏览社交媒体、看剧，屏幕蓝光会阻止身体生成褪黑素。

5.上了年纪：每个人都由生物钟来决定晚上几点疲倦、早上几点醒来。60岁可能比30岁早2小时醒来。

6.睡前饮酒：睡着后最初的几个小时里，身体会代谢酒精，影响睡眠进入快速眼动期。这会使人在下半夜变得焦躁不安，睡眠质量大打折扣。

7.呼吸问题：季节性过敏、感冒都会导致夜间辗转反侧。其他因素也会使气道狭窄，如鼻中隔偏曲、鼻息肉、扁桃腺肥大。

8.睡眠呼吸暂停症：随着女性年龄增长，尤其是更年期的到来，身体发福，她们和男性一样有可能患上睡眠呼吸暂停症。

9.甲状腺问题：甲状腺过度活跃导致心跳加速、肾上腺素分泌激增，造成失眠焦虑；甲状腺功能低下导致患睡眠呼吸暂停症的可能性增加了35%。

10.压力：压力会激活大脑中与注意力和觉醒相关的部分，从而导致失眠。 □据《生命时报》

□新说

午睡后晒晒太阳 精力更充沛



中午小憩也是门学问。近日，美国《读者文摘》杂志总结了让午睡效果更好的几个窍门。

1.限制时间。午睡的最佳时间在10~26分钟。美国宇航局科学家发现，午睡26分钟能使飞行员的驾驶表现提高34%，警觉度提高54%。时间过长则会影响到夜间睡眠。

2.安排好时间。对于大多数人来说，最佳午睡时段是下午1点~3点，此时身体疲劳，精力下降，小睡片刻能起到补充能量的作用。

3.坚持在固定的时间午睡。每天在同一时间午睡有助于将其融入昼夜节律。当时间临近时，身体会有意识，能更快地睡着。

4.喝点咖啡。午睡前喝杯咖啡，醒来精神头更好。由于咖啡因大约需要10分钟才能起作用，所以小睡20分钟后，人会更清醒。

5.选择安静、黑暗的地方。睡眠地点会影响到大脑清除废物的效率。在安静、黑暗的地方打盹，有助于大脑工作。

6.准备好自用寝具。在办公桌里备好枕头和眼罩，用自己的寝具更容易入睡。

7.午睡后出去晒晒太阳。如果午休时间足够充裕，醒来后到外面晒几分钟太阳。阳光照射有助于重置生物钟，让人更快打起精神。 □据《生命时报》

□常识

炒素菜加点八角



在很多人眼中，素菜味道寡淡，难以下咽。其实，只要烹调方法得当，素菜也可以做得很美味，比如加点八角。八角也叫大茴香、大料，烹调后有强烈的芳香气，无论卤、酱、烧、炖，都可用到。

烹调白菜、冬瓜、土豆、扁豆等素菜时，加入八角，能带来肉香味。

具体做法为：锅烧热，放入油；待油4成热时，放入八角，用中小火煨出香气，转大火，加入要烹调的素菜。

此外，八角还有其他作用：

1.炖肉时去腥添香。清炖牛羊肉时，加入八角可以去除腥膻味，使菜肴更加香醇；**2.腌菜时增风味。**腌制鸡蛋、鸭蛋、雪里蕻、香椿等食物时，加入八角可以增加菜肴的风味；**3.拌菜时直接用作香料油。**油烧热加入八角，炸出香味，拌菜时可以与葱姜蒜搭配使用。

好八角呈红棕色且有光泽，一般为八个角，瓣纯厚，荚边开裂较大，闻上去有股甘草香味儿；而劣质八角的外表呈绿褐色或棕褐色，颜色深浅不一、无光泽，有少数圆点状突起的小油点，瓣角不完整，碎粒多，外表皱缩且带有灰尘等杂质。

□据《生命时报》

□养生

6组黄金搭配食物 让营养功效翻倍!

饮食保健讲究黄金搭档，合理的搭配能够让营养互补，提高了身体对营养物质的利用率，不妨推荐生活中常见食物的搭配，让营养达到事半功倍的效果。

食物中的黄金搭配有哪些?

1.羊肉搭配生姜 羊肉具有温补肾阳的功效，生姜能够暖胃止痛以及祛风散寒，两者相结合不仅能够止痛，同时也可以去除羊肉的腥膻味，适合于风湿患者、痛经以及腹部受寒所引起的疼痛。

2.菠菜和胡萝卜搭配 只要每天坚持吃胡萝卜和菠菜，就能够降低患上脑卒中的风险，因为在胡萝卜里面含有的胡萝卜素，进入身体中转化成维生素a，维生素a能够保护上皮黏膜组织，减少了胆固醇在血管壁上的沉积，让脑血管处于通畅状态。

3.素菜和荤菜 常见的素菜有五谷杂粮以及蔬菜，荤菜主要包括各种肉类蛋类、奶类等，素菜能够为身体补充脂肪以及蛋白质，素食能够为身体补充膳食纤维及维生素，合理的搭配荤素，能够让身体获得足够的营养。

4.豆腐和鱼类搭配 豆腐和鱼类制作成汤，不仅味道鲜美，而且能够为身体补充大量的钙及防止出现骨质疏松以及佝偻病等，豆腐中含有大量的钙元素，鱼肉里面含有的维生素d，能够促进身体对钙的吸收以及利用。

5.酸性和碱性搭配 健康的身体内环境处于偏碱性的，而且处于平衡状态，维持身体代谢正常运转和生理功能。生活中要做好酸碱搭配，常见的酸性食物包括面粉肉类，鱼类以及大米，碱性食物包括蔬菜以及水果等。

6.豆类和禽蛋搭配 在蛋类里面含有丰富的矿物质维生素，脂肪以及蛋白质，尤其是蛋黄里面含有的胆固醇以及卵磷脂、矿物质非常丰富，两者相结合能够补充甲硫氨酸的不足，让身体的营养变得更加丰富。 □据《家庭医生》