

脂肪没那么“机智”，低温也不背长胖的“锅”

别为“风度”牺牲身体健康

最近天气转凉,本该是开始穿保暖内衣的时候,可就是有一群人:他们坚持身着单衣,即便在寒风中瑟瑟发抖,为了避免体态臃肿也要“轻装上阵”。甚至很多爱美女性,在气温低至零下的冬日里,也要坚持穿短裙、丝袜,以显示青春与活力。

近来网上出现了一些传言:“低温会让脂肪代谢变慢,进而使脂肪囤积,穿得越少越容易变胖”,甚至说“脂肪很‘机智’,哪儿冷就会去哪儿。越是在大冬天把腿露在外面,腿就越容易长肉”。这些说法让“要风度不要温度”的时尚人士不敢再身着单衣。

那么,这些传言到底有没有科学依据呢?

低温环境下代谢未必会变慢

首先,低温环境会使身体代谢率增高,其中也包含脂肪代谢率。在寒冷的天气里,为了维持皮肤温度,身体会加快新陈代谢,以保证能量供应。其中供给能量最多的是人体内的糖分。而当糖类分解供能无法满足需求时,脂肪就会参与进来。所以说,寒冷状态下脂肪代谢未必会变慢。

其次,脂肪没那么“机智”,不会知道哪儿冷就去哪儿。脂肪在体内的分布是有规律的,一般来说,容易沉积脂肪的地方,多是活动量较少的地方。比如,男性的腹部区域容易形成“啤酒肚”,而女性的臀部和胸部则沉积了较多脂肪。

当然,在人体内还有一个地方,其脂肪沉积得较为隐匿,那就是内脏,比如肝脏和肠系膜内的脂肪含量就比较多。如果按照传言所说“脂肪很‘机智’,哪儿冷去哪儿”,男性的腹部应该是人体温度最低的地方,但其实它往往是被裹得较为严实的部位。

决定胖瘦的是能量供应与消耗差

科学研究证实,人体并不会完全根据外界环境温度,来调节皮下脂肪厚度。皮下脂肪厚度的决定因素是能量供应和消耗差,也就是说,当摄入大于消耗时,脂肪就会增多,反之则会减少。

当然,环境温度确实会影响体内能量代谢,但它只是众多因素之一,并不起决定作用。也就是说,如果在冬季没事就“吃吃吃”,而且不经常运动,那么无论穿多还是穿少,都会胖起来。但是,如果均衡饮食、适当运动,那么并不会因为气温变化而影响身材。更重要的是,任何人也不会长期处于寒冷状态下,尤其是在供暖技术已广泛普及的今天,短暂的户外低温并不会对身体脂肪分布产生实质性的影响。



别为“风度”牺牲身体健康

尽管在寒冷的冬季穿着短裤,并不会让我们长出粗腿,但却会影响我们的健康。有些人说,年轻人“火力”旺,能够抵御严寒。但其实无论老少,想要有抵御严寒的“火力”,就必须有较高的代谢率,而人体长期处在高代谢状态,也会存在一定的健康风险。此外,寒冷的气温会对人体骨骼,尤其是骨关节带来不良刺激,或导致骨关节炎和风湿等问题的产生。专业人士表示,如果不注意腿部和脚部的保暖,还可能会导致泌尿系统疾病的发生。

此外,有皮肤过敏史的人,要当心“寒

冷性荨麻疹”。寒冷性荨麻疹是荨麻疹的一种,指被寒风刺激或浸入冷水,局部或全身出现大小不一、数目不定、伴有剧痒的水肿性实质性风团。因此,提醒有皮肤过敏史,尤其是有荨麻疹病史的人,要特别留意,预防寒冷性荨麻疹。

不过,有些年轻人表示,虽然他们衣服穿得单薄,但他们会在膝盖和腹部贴上“暖宝宝”来取暖,借此减少寒冷给身体带来的不良影响。尤其是很多影视演员,冬季他们在外景拍摄时,由于剧情需要,只能身着单衣,此时他们一般会把“暖宝宝”贴在腹部、腰部等容易受凉的地方。

对此,专业医生提醒,大家一定要注意“暖宝宝”的使用方法,贴片式“暖宝宝”

容易造成低温烫伤。低温烫伤通常是高于人体温度的热源长期作用的结果,人体温度在37摄氏度左右,44摄氏度以上的温度长时间作用于人体,就可能造成皮肤或软组织由浅及深的损伤,即低温烫伤。而“暖宝宝”贴一个小时左右,就可能使人体局部温度超过44摄氏度。

这个世界之所以美好,正是因为它的多样性。春有百花秋有月,夏有凉风冬有雪,在炎热的六七月份,我们穿过了短裤、短袖,到了寒冬感受温暖棉衣的呵护,也未尝不是一件人生美事。时尚和品味并不需要咬牙坚持,冬季保暖很重要,合时节的穿着,也能成为皑皑冬日中一道靓丽的风景。(综合)

冬季养生肾为先

八个动作护肾又强身

《黄帝内经》载:“肾脏为封藏之本,精之处也。”既藏先天之精,亦藏后天之精,具有藏精和主管生长发育与生殖的功能,与自然界冬季相应。冬季自然界阳气内藏,天寒地冻,万物闭藏,最利于人体阳气与肾精的闭藏。同时冬季户外寒冷,人们少动而多食,人体吸收功能强盛、合成代谢旺盛,可以很好地涵养阳气、培补精气,因此冬季养生最宜养肾脏。

山东省济宁市中医院肾病主任医师王祥生表示,冬季对应的脏器是肾脏,肾为先天之本、生命之源,肾的机能强健,则可调节机体适应严冬变化,否则就会使身体新陈代谢失调而发病。因此,冬季养生重点是“养肾防寒”。养生强肾这些小动作做起。

抬脚跟 内外侧跟腱的位置正好为太溪穴(足内侧,内踝后方与脚跟骨之间的凹

陷处)和昆仑穴(足外侧,外踝后方与跟腱之间的凹陷处),太溪穴是肾经的原穴,是汇聚肾经元气的“长江”,能增强肾功能;昆仑穴有调和气血、健肾强脊的功效。每天抬揉两穴,每次3~5分钟,就可起到补肾养生的效果。抬揉时可用对侧手的拇指,也可以使用按摩棒或滑腻的木棒按揉,力度除了要有酸胀感外,最好以有“麻感”为度。

按摩脚心 中医认为,涌泉穴直通肾经,脚心的涌泉穴是浊气下降的地方,经常按摩可益精补肾、防止早衰。具体方法是:临睡前用温水泡脚,用手互相擦热后,用左手按摩右脚心,右手按摩左脚心,每边100下左右,以双脚搓热为宜。

踮脚 有利于通足少阴肾经,起到保肾精、益肾气、固肾中阴阳的功效。经常踮脚,肾经通畅,气血流动顺畅,脚后跟得到滋养,疼痛也就消失了。

踢毽子 能促进血液循环和新陈代谢,达到充盈肾气、改善肾脏功能的作用。踢毽子除了能提升肾脏功能外,还有助改善静脉曲张、血栓形成、静脉炎、脉管闭塞、痔疮等症。但饭后或饭前不宜踢毽子,这样容易造成胃肠不良反应。最好找一个阴凉的地方,场地不宜过硬也不宜过软,时间不宜超过15分钟,感觉冒汗了就可以停止。

走猫步 走猫步可以间接对会阴穴起到按摩的作用,有助于打通肾经,维护肾脏健康。猫步怎么走?猫步无疑就是猫的走路方式,特点是双脚脚掌呈“1”字形走在一条线上。先迈左脚,脚尖先着地之后脚跟随之轻轻落下,左脚落定之后,将身体重心前移,换右脚做相同的动作。

擦肾俞 腰为肾之府,腰部的肾俞穴可温肾阳、通经络,平时可经常推擦肾俞

处(腰部两侧),早晚各一次(睡前效果更佳),每次50下左右。

压手 仰卧,两手背紧贴于腰下,5~10分钟后,会有热感传遍全身。开始时,双掌被腰压可能会出现麻胀的现象,3~5天后即可适应消除。中医认为,此动作之所以有效,是因为人的两手外劳宫(位于手掌心,外劳宫的对点)吸入,穿过外劳宫直接注入两肾,此时补肾效果翻倍。

揉耳朵 “耳者,肾之官也”。刺激耳部,可调节脏腑功能,益肾强身。具体方法是:双手握空拳,以拇、食二指沿耳轮上下来回压揉,注意力度不要太重,直至耳轮发热。(综合)