

睡眠不足会变胖?

这条瘦身路我们走得太艰辛!

夏天是减肥的好时机,所以很多小伙伴已经开始行动起来,然而你知道吗,睡眠不足也是会变胖的!久坐会变胖、过度劳累会变胖、喝水不足会变胖……

减肥本身已经不是易事,偏偏让人肥胖的陷阱却遍地都是,这条瘦身路,我们走得太艰辛!

喝水少真的会变胖?

从源头上讲,我们身体中的下丘脑会分泌出一种叫“抗利尿激素”的物质,这种激素也被称作“血管收缩素”,它会参与“渴觉”的产生。之前有研究表明,每天喝水少于1200毫升的人,相比喝水在2000毫升—4000毫升的人来说,其抗利尿激素的水平会显著上升。

同时,有1/4抗利尿激素水平较高的正常人群患代谢综合征合并腹型肥胖、高血压、2型糖尿病、认知障碍、冠心病、肿瘤等疾病的风险会有不同程度的上升。

从另外一个角度讲,适量饮水也可以帮助减肥,一方面饮水可以帮助身体新陈代谢,另一方面饭前适当饮水,也可以减少食物的摄入量,从而帮助控制体重。

过度劳累也会肥胖

睡眠时间不足。上班族工作节奏较快,工作任务较多,因此常常需要加班加点,有时甚至需要牺牲自己的睡眠时间用于工作。研究指出,睡眠不足会影响体内一种激素的分泌,身体会渴望摄入更多高脂肪、高碳水化合物的食物,进而使人变胖。

运动量少。研究表明,如果每周运动时间少于150分钟,肥胖的几率会明显增加。

饮食不规律。比如饥饿时间太长,进食时就容易摄入过多食物。

精神压力过大。压力过大会导致肾上腺皮质醇指数升高,从而刺激人的食欲。



图片来自视觉中国

睡眠不足怎么让你变胖的?

导致过劳肥的因素中,最重要的因素就是睡眠不足,那么睡眠不足是如何影响人的体重的呢?

一般情况下,睡眠不足会影响人体的代谢率,基础代谢率降低后,进食后过剩的热量很容易转变成脂肪堆积在体内。此外,人体在深度睡眠时,大脑所分泌的成长荷尔蒙会指导身体将脂肪转化为能量消耗掉,但如果睡眠时间减少,则会影响体内荷尔蒙的平衡,使消化系统出现紊乱,从而使食量变大,这就增加了脂肪的储存;加上体内热量的堆积,荷尔蒙的分泌量赶不上脂肪增长的速度,最终使人变胖。

白天体会分泌用于保持头脑清醒的饥饿激素;深夜处于空腹状态时,体会分泌使人产生饱腹感的瘦蛋白激素。如果睡眠时间不

足,就会扰乱生理机制,增强食欲,人会迫切希望通过食用高热量食物对抗疲劳,从而形成恶性循环。

如何判断你是否缺觉?

虽然睡眠不足对人们身体健康会产生很大的影响,但有些人难以判断自己是否睡眠不足。并不是只有哈欠连天的时候才算睡眠不足,如果经常出现以下几种状况,就代表你确实应该补觉了:经常躺下5分钟就睡着;情绪反复无常,容易冲动做决定;有表达障碍,口吃不清、讲话单调或常常使用陈词滥调;比以往更健忘,逻辑思维不清,无法深思熟虑和理性行事;更容易产生饥饿感,习惯性地暴饮暴食;即使在白天,也经常容易犯困,一旦置身于较暗或沉闷的环境中就会睡着。

(据新华社)

健康小提示

午觉趴着睡会影响健康

炎热的午后能睡个午觉也是很满足了,可以缓解疲劳和压力,提高下午的工作效率。然而,吃太饱睡、趴在桌子上睡、睡得太久,不仅不能恢复精神,反而会影响健康。

午饭吃太饱,放下碗筷就睡觉会导致血压下降,大脑供氧下降,引起大脑供血不足,严重的则可能产生反流性食管炎。除此之外,饭后短时间内胃里面的食物还没有完全消化,立即睡觉会影响肠胃的正常运作,导致消化不良。趴在桌子上睡觉,手臂长时间压在头下会使神经受到伤害,导致酸痛麻木。不仅如此,这种睡姿还会使肩颈部的肌肉变得僵硬,长此以往会带来颈椎痛。午睡要睡足才行?其实不然,午睡时间过长醒来后,人反而会感到头晕,意识不清醒。

那怎样的才是午睡的正确方式呢?午睡前不要吃太多过于油腻的食物;午睡姿势以平躺、侧卧为主;使用午睡枕、眼罩、耳塞等;午睡时间尽量控制在30分钟以内。

(据新华社)

早卧早起以敛阳 使用空调须谨慎

立秋后,自然界的阳气开始收敛、沉降,人应开始做好保养阳气的准备。在起居上应做到“早卧早起,与鸡俱兴”。早睡可以顺应阳气的收敛,早起可使肺气得以舒展,且防收敛太过。

一般来说,秋季以晚9至10点入睡、早晨5至6点起床为宜。立秋后尽量不要在晚上睡觉时使用空调。因为立秋后虽然暑热未尽,但昼夜温差逐渐加大,往往是白天酷热、夜间凉爽。如在晚上睡觉时使用空调,容易使人出现身热头痛、关节酸痛、腹痛腹泻等症状。另外,睡觉时也不宜对着门窗,避免受到冷风侵袭而致病。

辛味发散泻肺,酸味收敛肺气,秋天肺气宜收不宜散,因此要少吃葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛辣食物,多吃橘子、柠檬、葡萄、苹果、石榴、杨梅、柚子等酸味食物。立秋后燥气当令,燥邪易伤肺,故饮食应以滋阴润肺为宜,可适当食用芝麻、百合、蜂蜜、菠萝、乳制品等以滋阴润肺。另外,因立秋时暑热之气还未尽消,天气依然闷热,故仍需适当食用防暑降温之品,如绿豆汤、莲子粥、百合粥、薄荷粥等,此类食物不仅能消暑敛汗,还能健脾开胃,促进食欲。

据《浙江老年报》

急诊室故事

飞来横祸 81岁老人被玻璃砸中头部

前几天,绍兴市中心医院急诊室送来了一位81岁老太太,她躺在担架上动弹不得,脸上还有未干的血迹。因被玻璃砸中了头部,老太太摔倒在地,幸好没有被玻璃砸中要害部位,但老太太右侧股骨颈骨折,需要住院治疗。

老太太姓孙,湖塘人,出事当天,老太太在室外捡拾东西,这时候突然头顶上一块玻璃正巧砸到了老人的头部,老太太躲避不及,又受到惊吓,一下子重重地摔倒在地,当时老太太血流满面,吓坏了路人,家人赶到现场后,立即拨打了120急救电话。

老人在急诊室经过检查后被送到了骨科,目前还在住院中。据骨科谢建新医生介绍,老人幸好没有被玻璃

砸中要害部位,只是一些皮外伤,伤势没有很大的问题,反而摔倒导致右侧股骨颈骨折需要手术。考虑到由于老人年龄较大,所以接下来还要进行一系列检查。谢医生说,因为老人有一些基础性疾病,加之摔伤后心脏功能和肺功能也不太好,需要先控制,另外,摔伤后马上开刀有可能会对身体雪上加霜,所以先平稳过渡一段时间再进行手术比较好。

谢医生表示,股骨颈位于人体髋部。由于老人年龄较大,后期自愈能力差,手术将采取髓关节置换的方式,将断掉的地方用人工关节替换。

据了解,股骨颈骨折在中老年人群中发生概率较高。老年人骨质疏松骨强度下降,加之股骨颈上区滋养

血管孔密布,均可使股骨颈生物力学结构削弱,使股骨颈脆弱。另外,因老年人髓周肌群退变,反应迟钝,不能有效地抵消髓部有害的受力,加之髓部受到力量较大,局部受力复杂多变,因此不需要多大的受力,如平地滑倒、由床上跌下或下肢突然扭转,甚至在无明显外伤的情况下都可以发生骨折。

股骨颈骨折后出血不多,又有关节外丰厚肌群的包围,因此,外观上局部不易看到肿胀。这时一定要及早到医院进行检查。

谢医生提醒老年人,平时无论在家还是外出,都要小心为好,特别是骨折后恢复较慢,所以走路一定要慢,不要着急,如腿脚不便可以使用拐杖。

(全媒体记者 沈潇)