



男性VS女性 合了,谁肥?

恋爱是如何让人“膨胀”的?

与长相接近相比,爱情还有一个让人更相似的特征:变胖。幸福让人膨胀的背后,科学家发现了许多细节。

■恋爱期间,平均“长肉”4.5公斤

据西班牙肥胖症研究学会一项医学调查发现,从恋爱开始到关系稳定,这段时间人的体重平均增长4.5公斤左右。研究指出多个显著的增重原因:

- ①零食摄入增加
- ②运动量减少
- ③睡眠时间降低

此前,英国知名食品公司一项针对1000对情侣的研究显示,62%的情侣在恋爱后开始发胖,平均一年增重约1.8公斤,并且女性增幅大于男性。

■胖在伴侣间会“传染”

伴侣之间的身材也会“传染”,例如瘦人和胖人在一起,最终也可能变胖。据《新英格兰医学杂志》刊载的一项追踪32年研究显示,肥胖会在夫妻间传染,如果一方肥胖,就会影响到另一方。“丈夫影响妻子”和“妻子影响丈夫”的风险分别是44%和37%。造成这种现象的原因,可能是相似的生活习惯潜移默化地影响了体重。

■越恩爱,越容易一起长胖

美国国家生物技术信息中心的一项研究指出,在一段伴侣关系中,如果两人越满意对方,越爱彼此,更容易一起变胖。在这项长达4年的调查研究中,研究者分析了169对伴侣。结果发现,关系好的伴侣,彼此体重均有所上升;而体重没太大变化或变轻的伴侣,大多处于分居或关系下降等状态。该研究认为伴侣间一起长胖,有以下几个原因:

①幸福的情侣无需吸引新的对象,自我要求降低,不会像单身时那样严苛,比如女性不在意小肚腩,男性渐渐生出啤酒肚;

②两人经常在一起吃饭,女性更容易受到男性影响,饭量增大,从而摄入更多热量,致使长胖。

此外,进入恋爱关系后,大脑会分泌PEA(一种情绪激素),这种神经递质会让人忽视另一半的变化,比如发胖。即使察觉对方变胖,也会将其视作可爱的表现。

春天是“幸福肥”的高发季节

在恋爱的发胖时机里,春天更容易“催肥”。不少人可能发现,自己或身边人对恋爱的渴望程度,在春天更高一些。

从科学角度来说,这种恋爱的季节性特征有以下影响因素:

●**激素变化** 春天是动物交配的季节,此时光照延长,万物生长,食物和水源都充足,且这种丰足可以持续到秋冬季,足够保证下一代顺利成长。人类刻在基因里的生物本能依然发挥着作用,使人类激素变化具有季节性,有些激素则会对恋爱欲望产生影响。褪黑素会在春季减少分泌,而血清素在春天分泌增多,促使人更愿意接受亲密关系,并更渴望成为相互依存关系的一部分。

●**季节刺激** 美国哈佛大学一项研究发现,鲜花能即时提升精神、能量和积极情绪。春天的色彩、声音和气味更丰富,能够频繁给人带来新鲜体验。人的内心状态会受到环境刺激,做出一些新尝试,心态也包容许多,因此更容易接受爱意或分享自我情愫。

●**出门机会增多** 春天到来后,人们踏青、野餐等户外活动增多,也会增加一些浪漫邂逅的机遇。

●**文化氛围带来的浪漫联想** 在大多数诗词、歌曲和文学作品中,总会把春天和恋爱联系在一起。这些文化信息会潜移默化地给人暗示,让人觉得春天是个浪漫季节,恋爱几率更高。

如何控制“幸福肥”?

虽然恋爱催肥是一种幸福,但胖也要有节制。如果察觉到自己或对方比谈恋爱前胖了不少,不妨做以下改变,让身体回到健康状态:

◆**控制食量** 两人一起吃饭时,建议控制好饭量,彼此都不要浪费食物。尤其要避免一方吃不完,让对方帮忙“打扫”剩饭的情形。吃饭时间不要太快,建议用餐时间不少于15分钟,最好控制在20~30分钟。

◆**约定一起运动** 恋爱期间变胖的步骤之一就是“吃得多,动得少”。饭后除了合理分配两人之间的家务量,还可以给彼此定个运动计划,互相监督。改变饭后一起瘫在沙发,或总依赖对方做家务、拿外卖等习惯。

◆**不要每个纪念日都吃“大餐”** 在变胖的道路上,吃是贡献值最高的行为。很多情侣不论是周年日还是情人节,只要是纪念日都要出门大快朵颐。其实,仪式感还可以更多元,比如共同做一件平时没机会做的事情、一起散步、一起购买情侣装等。 据生命时报

一场恋爱,让人意想不到的“副作用”可能就是变胖。有人将爱情比作糖果,由此得出“天天吃糖,怎能不胖”的结论。关于这种“幸福肥”早有科学依据,有研究甚至发现,恋爱期间平均让人增重约4.5公斤。记者结合研究并综合专家观点,科学解释“幸福肥”的原因,并提醒你变胖要掌握好度。

“口呼吸”引发热议 专家:该症状需引起重视

近日,“口呼吸”引起热议,不少网友纷纷发出“灵魂提问”:什么是口呼吸?口呼吸对容貌有什么影响?口呼吸会带来哪些危害?对此,记者采访了西南医院耳鼻咽喉科主任钟诚,让他来给大家解答。

“口呼吸,顾名思义就是通过口腔进行呼吸,正常人一般是用鼻子呼吸。如果长期用口呼吸,是一种不正常的状态。”钟诚表示,口呼吸一般可分为阻塞性口呼吸和习惯性口呼吸。前者主要是由原发疾病导致的口咽以上呼吸道阻塞,如腺样体肥大、扁桃体肥大、鼻中隔偏曲、鼻息肉、鼻炎、上呼吸道肿瘤或结构异常等导致的鼻腔、咽腔狭窄,用鼻呼吸难以满足人体生理需氧量,进而经口呼吸代偿。后者则是由于入睡后肌肉力量松弛或疾病已经根治,但长期的张口呼吸改变了颞下颌关节结构和关节周围肌群,使得张口呼吸已成为常态或习惯。

在钟诚看来,无论是哪种情况,都应该引起市民的重视。“与正常地用鼻呼吸相比,口呼吸实质上存在很多危害。”钟诚说,对于儿童而言,如果长期用口呼吸,会导致颌骨发育异常,出现以颌骨变长、腭骨高拱、牙齿排列不齐、上切牙突出、唇厚等为主要特征的“腺样体面容”,甚至会导致夜间睡眠呼吸暂停综合征。对成年人而言,如果长期用口呼吸,使大脑长期处于缺氧状态,易引起头痛、白天嗜睡、降低生活学习效率 and 增加意外事故风险,慢性缺氧增加心脑血管疾病和内分泌代谢疾病,甚至猝死的发病风险。口呼吸还可导致口、咽部失水干燥,口内菌群出现紊乱,还会让病原体直接从口腔进入呼吸道深处,进而让人体长期咽炎症状不愈、免疫力下降等。

近年来,所谓的口呼吸贴也在网上热卖。这些产品虽然五花八门,但都宣称产品对口呼吸有明显的缓解作用。钟诚表示,这些产品需谨慎购买,“无论儿童或大人,如果长期口呼吸不能得到缓解,应到专业的耳鼻咽喉科机构就诊,寻找合适的病因。” 据重庆日报

中医养生

皮肤喝中药 熏蒸30秒药性直达脏腑

本报讯 (重庆晨报记者 王宏伟)灸之不去,熏之。中药熏蒸日益成为亚健康调理主流,日前,中药熏蒸标准制定者的“东方熏道”在渝开设体验中心,为重庆市民健康养生又增一有力砝码。

东方熏道是罗麦科技旗下的中医养生品牌。2022年由中医学科学院首席科学家、中药药理专家叶祖光;北京中医药大学东直门医院首席教授、国家及北京市名老中医药专家李曰庆等8位国医根据古方结合现代人体质进行创新研制。并在叶祖光教授主导下,在中国中医药研究促进会的批准下,成立了中国中医药研究促进会中药熏蒸分会,主办单位为东方熏道(北京)健康管理有限公司,积极推动中国中药熏蒸科学化、规范化、标准化发展。

据重庆市委老干部局老干部事业发展协会理事、原四川石油管理局职工总医院峨眉疗养院副主任医师刘艳君介绍,中药熏蒸历史悠久,黄帝内经、金贵要略、千金方中就有介绍,可以祛寒湿,通经络,补气血,平阴阳。东方熏道的古方也全部来源于上述医学巨著中。刘艳君透露,中药熏蒸有一个特点,可以让皮肤喝中药。将道地药材以熏蒸的方式把人体毛细孔打开,用雾化的形式让皮肤吸收,30秒就可以直达病灶和脏腑,精准调理。

“在中医界有一句话叫疾病好治,寒湿难除,很多疾病都是由于寒湿凝结而导致的。”重庆市养生保健学会秘书长吴杰表示,人过中年,几乎人人都易寒湿,可以有效排除寒湿的中药熏蒸,是一种很好的养生方法。

康养堂《每日健康科普》 栏目征稿启事

2023年,重庆晨报全新改版,为您提供身体健康、心理健康、运动营养、中医养生等生活内容,当好您的家庭医生。阅读重庆晨报,不但增加知识,还可以延年益寿。

予人玫瑰,手有余香。

如果您是医生,擅长健康科普,愿意对重庆晨报读者提供健康帮助,请将文字内容发给我们。(单篇文章500字以内,文章最后请注明真实姓名、单位、联系电话、微信等)

投稿合作邮箱:kangyangtang@qqzjk.com
电话:17783599645

