

啤酒肚是经常喝啤酒导致的吗？ 错！睡眠不足才是元凶

啤酒肚，又叫“罗汉肚”，很多人都因为它而烦恼。为什么会长啤酒肚呢？有的人说啤酒肚顾名思义是经常喝啤酒导致的，有的人说是不加节制地暴饮暴食引起的，有的人说是与遗传基因有关。究竟哪种说法正确呢？一项最新研究显示，经常睡眠不足的人更容易囤积内脏脂肪，导致“啤酒肚”。

喝啤酒和啤酒肚关系不大

啤酒肚与喝啤酒关系大吗？传统观念认为，过量饮用啤酒将使人出现大大的“啤酒肚”，但最新研究显示，喝多少啤酒实际上与人的腰围没有关系。

欧洲研究者发现，啤酒中并不含有使人体发胖的高脂肪，啤酒产生的热值，主要来源于酒精成分和其他浸出物营养成分。由于啤酒的种类不同，含热量多少存在差异，如大瓶600ml容量的啤酒约有160千卡热量，浸出物成分转化为90千卡热量，这些热量可供正常人每天约1/5的热量。

此外，好饮啤酒者出现啤酒肚乃至肥胖的概率，并不比不喝啤酒的人高。虽然啤酒算不上减肥饮料，但也并不是造成饮酒者超重的原因。研究者发现，排除如运动及教育等因素，经常喝啤酒的人与那些不喝或很少喝的人相比，腰围并不会更粗，体重也不会更重。最近，英国和捷克的研究人员对近2000名捷克人的饮酒习惯与身体肥胖状况进行了随机抽样调查，发现“啤酒肚”与喝啤酒多少并没有多大关系。实际上，一杯啤酒的热量仅为150卡路里，脂肪也只有0.3克，而且啤酒含有蛇麻子等物质，还可以降低得心脏病、糖尿病的概率。因此，一天喝一杯啤酒没问题。

常睡眠不足才是真正元凶

那是什么导致啤酒肚的呢？最近一项最新研究显示，经常睡眠不足的人更容易囤积内脏脂肪，导致“啤酒肚”。

据英国《每日邮报》报道，一个由英国帝国理工学院牵头、多国研究人员组成的团队收集了5151名成年人的健康数据。这些人平均年龄37岁，男女各占一半，均参与了2011年和2013年美国全国健康和营养调查，填写了睡眠情况问卷。研究人员经由双能量X射线吸收仪扫描了解这些人的身体脂肪分布状况。依据统计数据，研究对象日均睡眠时长略微不足7小时。考虑到年龄、种族、身体质量指数、身体总脂肪量、每日摄入的能量和酒精量、睡眠质量和睡眠障碍等因素后，研究人员发现，睡眠持续时间与内脏脂肪量之间存在明显负相关：睡眠时间越少，内脏脂肪越多。两者关系在每天睡眠时间不小于8小时才趋于平稳，这一规律在男性身上表现得更为明显。

内脏脂肪是人体内最危险的脂肪之一。与会让人看起来肥胖的皮下脂肪不同，内脏脂肪从外观看起来并不明显，但会提升患高血压、肥胖、高胆固醇和胰岛素抵抗等代谢疾病的风险。研究人员猜测，睡眠太少会导致大脑多个部分的活动调节异常，影响大脑产生愉悦的感觉。它还会导致降低食欲的激素减少，向大脑发出进食信号的激素增加，使人摄入更多热量。另外，它还可能会导致胰岛素抵抗，这些都与内脏脂肪增加有关。

在你进入深度睡眠的状态时进行的。持续睡眠不足的话，也会让你得不到充分的深度睡眠。自律神经容易紊乱，记忆力也会下降。睡眠不足的状态，还会让你容易急躁。

3.不能控制好情绪 睡眠不足的状态接连续持续好几天的话，很容易会因一些小事便急躁不安，容易发怒，变得不能很好地控制自己的情绪。在职场这样做的话，会让同事产生反感情绪，对你与周围人的交流沟通也会产生很大影响。

睡眠不足会带来三大危害

有的人总是睡不了一个好觉，长此以往，不仅容易头痛，皮肤也变得干巴巴的。在这里，专家介绍了睡眠不足给我们带来的三大危害：

1.容易肥胖 持续睡眠不足，饱食中枢就不能正常工作，会让你怎么吃都有吃不饱的感觉。换言之，睡眠不足，长此以往便会形成易胖体质，让你在不知不觉中发胖。

2.记忆力低下 为了让人脑得到充分的休息，深度睡眠是十分重要的。整理一整天的记忆，也是

“三宜三忌”远离啤酒肚

那么，如何睡得好消掉啤酒肚呢？要想晚间获得良好的睡眠，睡前三宜三忌非常重要。

“三宜”是：一、睡前散步；二、睡前足浴。睡前

用温水泡脚15-20分钟，使脚部血管扩张，促进血液循环，使人易入睡；三、睡前刷牙。

“三忌”是：一忌饱食，晚餐七八成饱即可。睡前不要吃东西，以免加重胃肠负担；二忌娱乐过度，睡前不宜看场面激烈的影视剧和球赛；三忌饮浓茶与咖啡，以免因尿频与精神兴奋影响睡眠。

据新华社、健康时报等

孩子视力突然下降 竟是猫咪惹的祸

可爱的猫咪是许多家庭都有的宠物，“撸猫”也成了不少人的爱好，不过，很少有人知道撸猫如果不小心，可能患上“猫抓病”。记者近日从陆军军医大学西南医院获悉，该院眼科近日收治了一例因为被猫抓，导致眼部视力急剧下降，险些失明的患者。

小女孩眼睛出问题 原来是患了猫抓病

“我们确诊这名病人，也是几经波折。”该院眼科副主任医师吴楠教授告诉记者，该名患者是一名小学生，3月20日到医院就诊。据孩子父母介绍，女孩的左眼突然出现了视物模糊、视物变形等症状，虽前往多家医院就诊，但都没有得到明确的诊断。眼科医护虽然与孩子进行了多次交流，但都未能明确她的病因。就在大家一筹莫展的时候，救治团队发现这个孩子特别喜欢小猫咪，不仅向妈妈申请养了一只，还经常去照顾小区里的流浪猫。此前，孩子曾经被猫抓了几下，但由于没有出血，就没有引起重视。医生们猜测，孩子是不是因为接触了猫咪，而导致感染？

抱着试一试的想法，眼科林天兰医生对患者进行前房穿刺取眼内液，以及眼内液送检检查病原微生物宏基因组检测。结果显示，女孩的眼内液中感染了汉赛巴通体，也就是猫抓病。明确诊断后，吴楠教授立刻对症下药，为患者进行全身的抗菌治疗，并叮嘱患者父母要让患儿多休息，暂时不要接触家里的猫。在医护的共同努力下，患者的全身情况好转，左眼视力也由入院前的0.2提高到0.6，视力明显好转，目前已出院。

猫抓病易被漏诊、误诊 喜欢猫的人千万要注意

专家介绍，猫抓病是宠物传播的人兽共患病之一，由感染汉赛巴通体的猫抓伤或咬伤后侵入人体而引起感染。该病临床表现多变，以引起局部淋巴结肿大为主要特征。对于免疫功能正常的成年人，病程多呈自限性，但免疫功能较低的儿童猫抓病症状一般较为严重，且不容易确诊病因。由于临床上对猫抓病的认识比较局限，且针对汉赛巴通体的检测技术尚未常规化，猫抓病易被漏诊、误诊。市民感染后如不及时医治，可能会导致视力严重下降。

我们该如何预防猫抓病呢？吴楠教授建议，对于养猫的人，需要定时为家里的猫驱虫和体检，并避免家猫与野猫接触，防止自家宠物被感染。免疫功能较弱的孩子应避免与小猫接触，不能让猫舔舐孩子的伤口，定期修剪猫的指甲，和猫接触后及时用肥皂和流动水洗手，不要随意逗路边的野猫。如果被猫抓伤或咬伤后，出现眼部发红、视力模糊等情况，请立刻前往医院寻求专业诊治，以防患上猫抓病。

据上游新闻

康养堂《每日健康科普》栏目启事

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。重庆晨报的读者朋友，如果您在生活中遇到上述问题，想请医师专家解答，请拨打本报健康热线17783599645，或通过邮箱kangyangtang@qqzk.com投稿。

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，请将联系方式发给我们，《真知卓健》——重报健康大讲堂智库期待您的加入。

联系邮箱：kangyangtang@qqzk.com

合作电话：18602356025(微信同号)

