



# 为啥我越运动越重? 只吃素也不见少肉?

## 减肥遇到疑问来听专家解惑

为啥我一到深夜就想吃东西?  
专家:早点睡

为什么我只吃素减肥效果还不理想?  
专家:饮食减重不能一味吃素

重庆市人民医院全科医学科主任周志益介绍,一到深夜就饿,首先,是因为熬夜会分泌皮质醇,增加食欲,同时还会分泌饥饿素,二者共同作用,就会让人感到饥饿。第二,人们白天通常压力较大,到了深夜很容易产生情绪性进食。另外,夜宵文化等环境因素,也是深夜容易暴饮暴食的原因。

陆军军医大学西南医院内分泌科副主任周丽娜提醒,“减重的科学饮食,需要吃好吃饱。很重要的一点是需要补充优质蛋白质。”可多吃点牛肉、鱼、虾,以及鸡胸肉,这些肉类富含的优质蛋白质不仅能增强饱腹感,还能抑制脂肪生成。同时,也不能停止摄入主食,而应该通过摄入玉米、红薯、大黄豆、豆类、薯类等粗粮来增强饱腹感,并及时补充维生素,进而起到科学减重的作用。

为啥我越运动越重?  
专家:运动了没减重不见得是坏事

另外,吃饭过程中还要控制吃饭的速度,切忌狼吞虎咽,而应细嚼慢咽,把一顿饭的时间延长到半小时左右,减少摄入的同时,减轻肠胃负担。

周志益介绍,运动消耗的热量是很有限的,“普通人运动一个小时消耗的热量,一罐可乐、几块曲奇饼干,可能就吃回来了。所以运动一定要配合好健康饮食,造成热量缺口,才能产生锦上添花的作用。”

喝咖啡到底能不能减肥?  
专家:喝对了才有效而且记得补钙

其次,如果准备不充分、运动量过大,那么运动导致的乳酸堆积、储水也会引起体重的上涨。最后,运动增加的肌肉对冲减掉的脂肪,体现的就是运动了但体重却没减。

周志益介绍:“喝咖啡是能减重的,但前提是喝不加糖不加奶的黑咖啡。”喝咖啡本身可以提升代谢、利尿排便,同时,咖啡中的多酚、儿茶素、绿原酸能抗氧化、改善人体内环境,还能帮助补水,是能减肥的。不过,加糖加奶的咖啡不仅不能减肥,还会适得其反让热量飙升。



“不过,运动了体重没减不用担心,增加肌肉能提高代谢,这是好事。”数字不变、腰围减少,这意味着增加了肌肉、减掉了脂肪,代谢增加,“因此,减重要综合来评估,而不是一味地追求数字。”

另外,周志益提醒,咖啡会影响矿物质的吸收,尤其是铁、镁、锌等,还会导致钙的排出。所以喝黑咖啡的时候要多吃一些高营养密度的食物,也要注意适当地补充钙剂,“如果在服用营养补充剂,喝咖啡的时间要和服用营养补充剂的时间错开。”

新重庆-上游新闻记者 石亨

# 晚上不开灯玩手机 男子突然眼睛剧痛看不清 原来是急性青光眼惹的祸

3月9日至15日是第十八个“世界青光眼周”,青光眼是一种严重危害人民健康的致盲性眼病,可发生于各个年龄段的人群,尤其好发于中老年人。随着人口老龄化的加重,近年来,青光眼已经成为影响中老年人健康的重要因素。陆军军医大学西南医院近日就接诊了一位因为晚上长时间在黑暗中玩手机导致急性青光眼发作的患者,该院眼科专家提醒,长时间在黑暗中使用电子产品会堵塞眼睛房水流出通道,引起眼压急剧升高。

深夜送到西南医院急诊科救治。除了眼睛剧痛,刘先生还出现了剧烈头痛和呕吐,“而且眼睛一下子就看不清了,当时吓坏了。”医生检查发现,刘先生左眼角膜水肿、眼压高达48mmHg,而正常眼压值为10~21mmHg。最终,刘先生被确诊为“左眼急性闭角型青光眼发作”,经紧急降眼压治疗后,西南医院的医生还为他进行了微创手术为眼睛减压。

眼内压力会在数小时内急剧上升,若不及时救治将导致不可逆视力损伤。”

西南医院眼科谭莲副教授介绍,刘先生出现急性青光眼发作,是因为眼睛内部的“排水系统”突发堵塞,“当眼睛里负责排出房水的房角结构突然闭合,

此外,大家平时也需注意不要长时间关灯玩手机,不要在短时间内大量饮水,最好一次性饮水不要超过500ml。同时切勿滥用药物,长期使用含激素的眼药水或者口服含有激素的药物,也可能引发激素性青光眼或眼压升高。同时,生活中还应注意避免情绪剧烈波动,生气、焦虑、抑郁等剧烈的情绪波动会引发自主神经紊乱,导致房水分泌失控。

新重庆-上游新闻记者 石亨



# 春捂要捂到什么时候? 医生指出一个时间点

春季气温回暖,但早晚仍比较冷,昼夜温差明显,多地还可能遭遇“倒春寒”,容易让血管吃不消,增加心血管事件风险。俗话说“春捂秋冻,不生杂病”,医学研究指出,春季,尤其是3~5月,是高血压、冠心病、心肌梗死等疾病的高发期。那春捂要捂到什么时候呢?首都医科大学附属北京积水潭医院心血管内科主任医师王佐岩告诉你答案。

为什么建议你“春捂”

低温环境下,人体会通过收缩外周血管来减少热量散失,致使血压升高,增加心脏负荷;寒冷还可能引发动脉粥样硬化斑块破裂,导致血栓形成。

王佐岩表示,春季气温起伏属于正常现象,但这可激活人体交感神经系统,导致血管痉挛、血压剧烈波动,增加心绞痛、急性心梗及脑卒中的发生风险。再加上春季呼吸道感染疾病高发,心血管病患者一旦患病,可发生炎症反应,加重心脏负担,诱发心力衰竭。临床观察显示,高血压或糖尿病患者、老年人、有冠心病或脑卒中病史者,受血管弹性下降、基础疾病影响,对温度变化的耐受能力差,更需重视“春捂”。

心血管不好,“捂”到清明前后

王佐岩建议,“春捂”应持续至气温稳定在15℃以上,且昼夜温差小于8℃时。也就是说,大家最好视气温“捂”到清明前后,心血管病患者尤其要注意。如果日平均气温在15℃以上,或日夜温差大于8℃,最好不要脱棉衣;中午气温在10℃以上时,可以适当减衣。

“春捂”还要有度,主要以自身感觉温暖、又不出汗为宜。如果“捂”时不觉得咽喉燥热、身体冒汗,即便气温稍高于15℃,也不必急着脱衣服;如果觉得“捂”了身体出汗,则要早点换装,不然捂出了汗,被风一吹反而容易着凉。

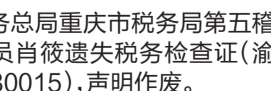
“春捂”,并不是简单的多穿

“春捂”并非盲目多穿衣服,而是通过合理调节体温,减少寒冷刺激对心血管系统的冲击。王佐岩建议大家学习洋葱式穿衣法,即内层选择吸湿透气的纯棉材质,中层选择羊毛或抓绒衣来保温,外层穿防风外套来阻隔冷空气。

此外捂对部位是关键,需注意,重点保护颈部、头部、腹部及下肢。颈部受凉易诱发颈动脉痉挛,比如颈动脉狭窄患者颈部受凉,可能因血管痉挛而诱发脑缺血;头部散热占全身30%,佩戴薄帽可减少热量流失;腹部保暖有助于维持内脏血流稳定,能有效保护胃、脾、肠;下肢循环障碍患者需穿着厚袜或护膝,避免“寒从脚起”,比如糖尿病患者下肢循环较差,忽视足部保暖易加重末梢神经病变。

据生命时报

国家税务总局重庆市税务局第五稽查局工作人员肖筱遗失税务检查证(渝税稽5005230015),声明作废。



刊登 13018333716 15023163856  
热线 023-65909440

北京安邦(重庆)律师事务所于2025年3月5日  
渝中区代华餐饮店遗失食品经营许可证  
渝中区代华餐饮店遗失食品经营许可证  
渝中区代华餐饮店遗失食品经营许可证  
渝中区代华餐饮店遗失食品经营许可证  
渝中区代华餐饮店遗失食品经营许可证  
渝中区代华餐饮店遗失食品经营许可证  
渝中区代华餐饮店遗失食品经营许可证  
渝中区代华餐饮店遗失食品经营许可证  
渝中区代华餐饮店遗失食品经营许可证  
渝中区代华餐饮店遗失食品经营许可证

重庆市江津区规划和自然资源局关于滨江  
重庆公三项目自变更建设规划许可的公告  
重庆公三项目自变更建设规划许可的公告  
重庆公三项目自变更建设规划许可的公告  
重庆公三项目自变更建设规划许可的公告  
重庆公三项目自变更建设规划许可的公告  
重庆公三项目自变更建设规划许可的公告  
重庆公三项目自变更建设规划许可的公告  
重庆公三项目自变更建设规划许可的公告  
重庆公三项目自变更建设规划许可的公告  
重庆公三项目自变更建设规划许可的公告

重庆市渝北区烟草专卖局(行政处理决定书)送达公告  
重庆市渝北区烟草专卖局(行政处理决定书)送达公告  
重庆市渝北区烟草专卖局(行政处理决定书)送达公告  
重庆市渝北区烟草专卖局(行政处理决定书)送达公告  
重庆市渝北区烟草专卖局(行政处理决定书)送达公告  
重庆市渝北区烟草专卖局(行政处理决定书)送达公告  
重庆市渝北区烟草专卖局(行政处理决定书)送达公告  
重庆市渝北区烟草专卖局(行政处理决定书)送达公告  
重庆市渝北区烟草专卖局(行政处理决定书)送达公告  
重庆市渝北区烟草专卖局(行政处理决定书)送达公告

中国体育彩票排列3 中国体育彩票排列5  
第25061期开奖公告 第25061期开奖公告  
本期开奖号码:4 9 0 本期开奖号码:4 9 0 4 5

中国体育彩票超级大乐透  
第25026期开奖公告  
本期开奖号码:02 03 07 17 30 +01 09

重庆市体育局  
重庆体育中心  
2025年3月12日