



夏天快到了,很多人又陷入了“减肥怪圈”。明明天天汗流浹背跑5公里,明明已经很努力少吃了,可体重却纹丝不动……不少人不禁疑问:减肥到底靠“少吃”,还是靠“多动”?很多人一直信奉的“迈开腿、管住嘴”,难道顺序搞反了?一项4000多人的研究发现,答案可能比你想象的更颠覆——吃得多吃得多,比运动少,更“胖人”!

吃得多和运动少 哪个更容易发胖?

4000人研究发现:很多人都搞反了

4000人研究发现 吃得多比运动少更容易胖

很多人都觉得,现在人变胖,是因为久坐不动、缺乏锻炼——动得少,消耗就少,脂肪自然堆起来。这话听着没毛病,但研究结果却狠狠打了脸。2025年7月,《美国国家科学院院刊》(PNAS)上发表的一项覆盖六大洲、4213名成年人的研究分析发现:肥胖人群的问题根源,更多是出在“高热量饮食”上,而非“缺乏锻炼”上。

研究发现:体力活动减少对能量消耗的影响,其实微乎其微;而真正驱动肥胖的,是能量摄入的增加,其影响程度,是总能量消耗下降的10倍!简单说就是:你胖,不是因为你不懒、动得少,而是因为你吃的高热量食物太多了!胖人和瘦人的差距,从来不是“谁更勤快”,而是“谁管得住嘴”——一杯奶茶、一块蛋糕,就能轻松抵消你半小时慢跑的消耗,这就是很多人“越练越胖”的根源。

在减肥这件事上 “会吃”确实更重要

看完研究可能有人会说:那干脆不运动,只节食就行了?当然不是!对于普通人来说,并不是说运动不重要,而是运动产生的能量消耗太容易被饮食补上了。

浙江大学医学院附属邵逸夫医院减重与代谢中心副主任于卫华指出,人体体重的变化,逃不开能量守恒定律——只要热量摄入

大于消耗,脂肪就会一直堆积。这是很多人减肥失败的核心原因。尤其是大基数减肥的朋友,初期掉秤快,后期陷入平台期,大概率不是运动不够,而是悄悄放松了饮食管控。今天练完奖励自己一杯全糖奶茶,明天觉得辛苦吃一块奶油蛋糕,看似不起眼的“小放纵”,其实早已把当天的运动消耗,抵消得一干二净。

于卫华医生举了一个很实在的例子:普通人慢跑半小时,大概消耗300大卡;而一顿油汪汪的外卖、一杯含糖奶茶,就能轻松超过300大卡——你练得再累,吃几口可能就白搭了。

减不下去是“代谢差”? 医生:真不怪代谢

有人总把减肥失败的原因,归结于“代谢差”——“我天生就容易胖、代谢差,再怎么少吃多动也没用”。于卫华医生明确表示,健康成年人基础代谢率的个体差异其实很有限,根本不存在所谓的“代谢差”导致减重失败的情况,想提升代谢效率,千万不要买五花八门的补充剂,记住2个简单方法就够了:

- ①保证充足饮水:缺水会直接降低代谢酶活性,让身体“燃脂效率”下降;
- ②保持规律作息:熬夜、睡眠紊乱,会打乱代谢节律,哪怕你吃得少、动得多,也难掉秤。

科学减重, 记住吃、动、睡“1+1+1”法则

强调“吃比动重要”,不是让你节食挨饿,也不是让你放弃运动,而是找对重点,少走弯路。做好这3点,减肥会轻松很多:

■吃——管住热量,别管住营养

- 管住热量,以下4类食物要少吃:
 - 油:油炸食品、肥肉、重油炒菜;
 - 糖:奶茶、甜点、含糖饮料;
 - 精制碳水:白米饭、白面条、馒头等,可适当减量;
 - 高热量零食:饼干、膨化食品等。
- 保证营养,以下3类食物可以多吃:
 - 优质蛋白:鸡蛋、鱼肉、鸡肉、豆腐、牛奶等,帮助维持肌肉;
 - 优质碳水:糙米、燕麦、玉米、红薯等,消化慢、升糖稳,不容易饿;



水果蔬菜:富含膳食纤维和维生素,热量低、体积小。但尽量选择含糖量低的。

还要记得保持三餐规律,早餐吃好、午餐吃饱、晚餐吃少。尤其要避免夜间进食,晚上身体的代谢速度放缓,睡前来一顿,热量很容易“囤”成脂肪。

■动——别把自己练得“太饿”

“饮食占大头”,并不意味着运动没用。恰恰相反,适度运动不仅有助于消耗热量,还能改善心肺功能、提升代谢水平,是减重路上不可或缺的帮手。

高强度训练会让人饥饿感爆棚,反而容易控制不住嘴,出现“越练越吃、越吃越胖”的尴尬循环。建议以中低强度的有氧运动为主,比如快走、慢跑、游泳、骑车,每周坚持3到5次,每周运动总时长至少达到150分钟。

■睡——规律睡眠、不要熬夜

2022年《美国心脏病学会杂志》发表的一项研究发现,即使是年轻、健康,而且相对较瘦的人,睡眠时间缩短后,也会导致热量摄入增加、体重上升,尤其是腹部脂肪堆积显著增加。所以,想瘦下来,先睡好觉。建议每晚保证7~8小时的睡眠,尽量在22:00到23:00之间入睡。固定作息,让身体形成稳定的代谢节奏。

专家提醒,在减肥这件事上,拼的不只是“狠劲”,还有科学的“巧劲”。管住嘴,不是节食,是吃对食物;迈开腿,不是硬熬,是适度运动;睡好觉,不是偷懒,是为了更好地燃脂。饮食是核心,运动是辅助,睡眠是保障,三者结合,不用刻意苦熬,体重自然会慢慢下降。

据人民日报



早晨不要一睁眼就看手机

眼睛干涩、大脑犯困都与此有关

你或许已听过“睡前少玩手机”的建议,但这里要提醒的是:早晨醒来,也请先别急着看手机。专家指出,刚睁眼就使用手机,对眼睛和大脑而言无异于“雪上加霜”。一方面,手机屏幕距离眼睛通常小于40厘米的舒适阅读距离,迫使睫状肌持续紧张;同时,晨间室内光线较暗,屏幕与环境亮度反差大,易加剧视觉疲劳。此外,夜间泪液分泌减少,眼睛本就相对干燥,此时紧盯屏幕无异于“火上浇油”,容易引发干涩、灼热等不适。

从神经系统来看,清晨人体常处于“睡眠惯性”状态,大脑仍保留较多与睡眠相关的Delta波,脑部血流速度也低于睡前水平。此时玩手机,不仅无助于清醒,反而可能因屏幕蓝光抑制褪黑素消退节奏,干扰生物钟的正常“校准”。研究显示,即便在睡眠充足的情况下,使用手机45分钟后,人的心理疲劳和嗜睡感仍会上升,认知功能出现下降;甚至使用5分钟,也可能影响工作记忆表现。与此同时,手机使用会升高体内皮质醇浓度,

虽有一定“提神”作用,但浓度过高反而干扰前额皮质功能,影响理性决策能力。

专家建议,早晨醒来后不妨先放下手机,离开床铺,让自然阳光进入眼睛。阳光是调节昼夜节律的重要信号,能有效抑制褪黑素、唤醒大脑。即使只有10~15分钟的晨光照射,也有助于驱散睡意、提升日间认知表现。一项研究发现,连续5天接受清晨明亮光照的人,其认知测试得分比对照组高出79%。

据羊城晚报

每日科普

科学面对老年肿瘤

重庆医科大学附属第二医院肿瘤科 易守会

92岁的李爷爷,患有高血压、冠心病多年,不幸确诊为晚期肺癌且已发生转移,经量身定制的个体化方案治疗,成功缩小肺部病灶,重归健康生活。李爷爷的情况并非个例,随着我国步入老龄化社会,老年肿瘤患者数量逐年攀升——据统计,60岁以上人群占新发肿瘤病例的六成以上。面对让老年群体谈之色变的肿瘤问题,打破认知误区、科学选择现代治疗方式尤其重要。

误区一:高龄等于无药可医

现代肿瘤治疗决定方案的关键并非年龄,而是体能状态。医生通过专业的“老年综合评估”,系统分析老人的日常活动能力、营养状况、合并症及认知心理状态,为每位患者量身定制治疗方案。目标不仅是延长生命,更是维持或提升生活质量,减轻痛苦。

误区二:老人扛不过化疗

并非所有肿瘤都需要化疗,且现代化疗方案已高度精细化。医生会根据患者的肝肾功能、骨髓功能等情况,精确调整药物剂量,采用“低剂量、长周期”等更温和的策略。同时,止吐、升白细胞等支持治疗药物能极大缓解副作用。

此外,靶向治疗和免疫治疗为老年患者提供了副作用更小、像慢性病一样管理的诊疗新路径。

误区三:动手术会伤元气

随着微创外科技术的普及,手术创伤已大大减小。对于早期肿瘤,手术依然是可能实现根治的重要手段。决策关键在于多学科团队(MDT)评估,由外科、内科、麻醉科、老年科医生共同判断手术的获益是否远大于风险,以及是否有更合适的非手术替代方案。

面对高龄肿瘤,建议切勿仅凭年龄就放弃治疗,带老人到正规医院的肿瘤科或老年肿瘤专科进行全面评估;治疗目标可转向长期带瘤生存,控制症状,保证生活质量,与医生充分沟通;保证良好的营养支持、疼痛管理、心理关怀和康复锻炼;信任医疗团队,同时将老人的生活意愿和价值取向告知医生,医患携手制定最人性化的治疗方案。

专家点评

重庆医科大学附属第二医院 黄玉胜

这篇文章观点清晰、说理透彻,兼具科普性与人文关怀,明确指出治疗关键在于体能评估而非年龄数字。语言平实易懂,对患者及家属有很强的指导意义,有助于破除年龄偏见,传递科学抗癌、理性就医的积极理念。

13018333716
15023163856
023-65909440

重庆南岸区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆和建设工程有限公司:刘杰与你单位劳动争议,因调解等其他方式未达成,现向你单位公告送达《劳动仲裁申请书》(案号:2025)第722号裁决书。裁决:1.你单位向刘杰支付工伤赔偿待遇192,345元(含拾玖万贰仟叁佰肆拾伍元);2.驳回刘杰的其他仲裁请求。请单位自公告之日起30日内向本委提出答辩或反申请,逾期视为放弃答辩权利。特此公告。
公告人:张超 联系电话:13018333716
联系地址:重庆市南岸区海棠溪街道海棠溪社区海棠溪112号511室

重庆南岸区烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2025年3月31日,我局联合行政执法人员在重庆市南岸区海棠溪街道海棠溪社区海棠溪112号511室,对涉嫌非法经营烟草专卖品的当事人刘杰(身份证号:500106198008020104)进行现场调查,并依法先行登记保存涉案物品。以上卷烟将在本局公告发布之日起30日内由南岸区烟草专卖局专卖稽查大队依法处理。逾期不配合处理,我局将依法移送司法机关处理。特此公告。
南岸区烟草专卖局 2025年3月31日

重庆南岸区烟草专卖局送达公告
南岸区烟草专卖局于2025年3月21日,我局在重庆市南岸区海棠溪街道海棠溪社区海棠溪112号511室,对涉嫌非法经营烟草专卖品的当事人刘杰(身份证号:500106198008020104)进行现场调查,并依法先行登记保存涉案物品。以上卷烟将在本局公告发布之日起30日内由南岸区烟草专卖局专卖稽查大队依法处理。逾期不配合处理,我局将依法移送司法机关处理。特此公告。
南岸区烟草专卖局 2025年3月21日

重庆南岸区烟草专卖局送达公告
南岸区烟草专卖局于2025年3月21日,我局在重庆市南岸区海棠溪街道海棠溪社区海棠溪112号511室,对涉嫌非法经营烟草专卖品的当事人刘杰(身份证号:500106198008020104)进行现场调查,并依法先行登记保存涉案物品。以上卷烟将在本局公告发布之日起30日内由南岸区烟草专卖局专卖稽查大队依法处理。逾期不配合处理,我局将依法移送司法机关处理。特此公告。
南岸区烟草专卖局 2025年3月21日