

有些肥胖其实是病

有些人明明在很努力地控制体重,但始终无法成功减重。肥胖本身是一种疾病,同时,它也可能是一些疾病的表象。

胰岛素抵抗

当出现胰岛素抵抗时,机体为稳定血糖,会代偿性地分泌大量胰岛素。过量胰岛素会促进脂肪合成,抑制脂肪分解,导致脂肪在体内不断堆积,体重随之增长。

甲状腺功能减退

甲状腺激素对人体代谢率的影响很大。当出现甲状腺功能减退时,身体就像被调慢了“转速”,能量消耗会减少。即便每日能量摄入保持不变,但由于消耗减少,多余的能量还是会转化为脂肪储存起来,久而久之就会引发肥胖。

皮质醇增多症

皮质醇增多症可以通过多种作用机制影响体重。长期处于高皮质醇水平会促进肝脏糖异生,导致血糖升高。皮质醇还会抑制外周组织对葡萄糖的摄取和利用,尤其是肌肉组织。这种代谢紊乱会让身体更

容易将多余的血糖转化为脂肪储存起来,且脂肪会优先堆积在腹部,形成中心性肥胖。

另外,皮质醇可以作用于大脑的食欲调节中枢,刺激食欲,使人们进食高热量、高脂肪和高糖食物。皮质醇可以直接作用于脂肪细胞,促进其增殖和分化,增加脂肪细胞的数量和体积,并抑制脂肪分解,进一步导致脂肪堆积。高皮质醇水平会抑制蛋白质合成,促进蛋白质分解,而肌肉量的减少会导致基础代谢率下降,身体在静息状态下消耗的能量减少,热量易在体内积聚,引起体重增加。

生长激素紊乱

生长激素不足或者过多也会影响糖类、脂肪和蛋白质的代谢。生长激素不足或作用缺陷会抑制脂肪分解,引起胰岛素抵抗,造成脂肪堆积。生长激素缺乏可能使胃饥饿素水平升高,刺激食欲,使人增加进食量,从而导致体重增加。

影响食欲的激素“捣乱”

影响食欲的激素主要包括瘦素

和胃饥饿素。瘦素作为由脂肪细胞分泌的“饱腹信号兵”,正常情况下可作用于下丘脑,准确传递饱腹感,使人减少进食。但是,一旦出现内分泌紊乱,瘦素抵抗,大脑就无法正确接收饱腹信号,即便体内能量储备充足,也会持续产生饥饿感,驱使人们不断进食,导致热量摄入远超消耗。

胃饥饿素主要由胃底黏膜的内分泌细胞分泌,通常在人在空腹时分泌增加,进食后则会减少。但是,当胃饥饿素分泌节律出现异常时,即使是在非空腹状态下,胃饥饿素水平也会升高,使人频繁感觉饥饿,增加进食量与进食频率。长此以往,大量过剩热量会转化为脂肪,最终导致肥胖。

性激素变化

性激素主要包括雌激素及雄激素。雌激素对女性脂肪分布有着塑形作用。在青春期,女性体内雌激素水平上升,引导脂肪在臀部、大腿和

乳房等部位合理堆积,塑造出典型的梨形身材。到了更年期时,卵巢功能衰退,雌激素分泌锐减,脂肪分布会发生明显变化,从原来的位置转移至腹部积聚,形成苹果形身材。

对于男性来说,雄激素有助于维持肌肉量与基础代谢率。当内分泌紊乱时,雄激素水平降低,肌肉蛋白合成受限,肌肉量逐步流失,基础代谢率也随之降低。同时,雄激素对脂肪代谢的调节作用减弱,脂肪分解减少,腹部等部位更易堆积脂肪,最终导致肥胖,尤其是中心性肥胖。

内分泌失调导致的肥胖问题,涉及复杂的激素异常变化。如果内分泌失调较为严重,应及时就医,在医生指导下进行药物治疗或其他专业干预。



提个醒

治胆结石验方

柴胡、赤芍、枳壳、甘草、栀子、郁金、金铃子、草寇各6克,茵陈、蒲公英各9克,金钱草18克,水煎服,七天为一疗程。

治肠梗阻验方

牛牙4两,苦荞面4两炒黄,共为细末,一日3次,每次9克,一般两次止疼,三次大便畅通。

治小儿疝气验方

白胡椒9克,官桂9克,绿豆18克,共为细末,撒在膏药或胶布上贴患处,1-3次即可痊愈。

(本方仅供参考)

孩子戴眼镜 眼睛会变形吗

我儿子今年10岁,前不久发现眼睛近视,想给他配戴近视眼镜。朋友说孩子戴眼镜会导致眼睛变形。请问,这种说法有科学依据吗?

读者 宋女士

宋女士:

眼睛变形(如眼球突出、眼轴变长)是近视度数加深的结果,而非戴眼镜所致。尤其是高度近视者,眼轴延长更明显,与是否戴镜无直接关联。若孩子觉得戴框架眼镜不方便,可在医生指导下选择角膜塑形镜(OK镜)或离焦软镜等角膜接触镜。

发现孩子视力异常时,应尽早到专业机构检查,避免因错误认知延误干预时机。定期复查视力,建立视觉健康档案,是科学防控儿童近视的关键。

读者来信

怎样正确吃肉

一项纳入24项试验、涉及1000多名参与者的分析发现,与常规减肥饮食组的饮食方法相比,高蛋白减肥饮食组平均多减1.6斤的体重,脂肪量平均多减1.74斤,这说明,减肥时保证充足蛋白质摄入,能有效减轻体重、降低脂肪量,还能调节血脂健康。

吃够肉能够长效释放饱腹感

当你摄入足够的蛋白质时,它在消化过程中会刺激肠道释放胆囊收缩素(CCK)。这种激素能够向大脑发送信号,告诉你“够了,够了”。

能够减少肌肉流失,防止肥肉反弹

一方面,蛋白质是肌肉修复和生长的必要肥料,更多的肌肉有助于防止脂肪堆积,并保持较高的基础代谢率。

另一方面,健康的肌肉还能更有效地储存糖分。

怎么吃肉,减肥才能事半功倍

肉的种类:首选鱼肉、虾肉、鸡肉、鸭肉(海鲜类和禽肉)等,畜肉如牛肉、猪肉、羊肉等次选。

肉的部位:以瘦肉为主,带皮、带筋膜、油脂多的不选。

肉的烹饪:尽可能去皮、去肥肉,不吃酱肉、烟熏肉、腌肉、火腿、香肠这种高盐、高油的加工肉。

晨起喝水

好习惯:晨起小口慢饮300毫升温白开水,可稀释血液、降低血栓风险,从而预防中风。

坏习惯:喝蜂蜜水。蜂蜜中70%以上的成分其实都是糖,主要以果糖为主,晨起后直接喝蜂蜜水,容易使人体血糖浓度上升。

喝淡盐水。晨起如果喝淡盐水,容易使一天内盐的总摄入量超标,使患骨质疏松症、高血压等疾病的风险增加。

晨起如厕

好习惯:排便时集中注意力,不干别的

晨起进食

好习惯:晨起吃早餐。研究发现,8时前吃完早饭,有预防心血管疾病的作用。

坏习惯:长期不吃早餐。对于上班、上学的人来说,早上时间紧张,可能会选择不吃早餐,或者是到单位、学校后再吃早餐,这种做法会增加患胃病、胆结石的风险,还有可能会造成肥胖和认知能力下降。

晨起不要起床过猛

人在睡觉时,大脑皮质处于休眠、抑制状态,各项生理功能维持着低速运转。代谢水平降低、心跳减慢、血压下降……刚

晨起四个好习惯

事情,专心排便,每次排便时间不超过10分钟。早上起床后的起立反射,有利于促进大肠运动和产生便意,因此早上起床后是大肠活动较为活跃的时间点,及时排便能减少毒素吸收,降低肠道炎症及肠癌风险。

坏习惯:不少人习惯在排便时玩手机、读书看报,这种做法是错误的,排便超过10分钟。久蹲易引发痔疮。排便时也不应过于用力,特别是老年人,否则可能会出现猝死、脑血管破裂等意外。

睡醒时,这种“睡眠惯性”还会维持一小会儿,如果此时立马下床,容易引起大脑供血不足,可能会引发中风、猝死等意外。尤其是老年人的椎间盘较松弛,突然由卧位变为立位,不仅容易扭伤腰背部,还可能影响神经系统。患有高血压、心脏病的老人如果突然改变体位,可能发生意外。

好习惯:起床坚持“333”原则,即刚睡醒时,睁开眼在床上躺30秒,起来后坐30秒,坐到床边等30秒,然后再下床。

留意甲状腺的“求救信号”

颈部肿块

专家表示,如果在颈部摸到肿块,可能是甲状腺结节。甲状腺结节有良性和恶性之分,虽然大多数结节是良性,但也不能掉以轻心。如果结节较大或生长迅速,应及时就医进行检查。

声音嘶哑

甲状腺疾病可能会压迫喉返神经,导致声音嘶哑。如果声音嘶哑持续时间较长,且没有其他明显的原因,应考虑甲状腺问题。

吞咽困难

当甲状腺肿大或有结节时,可能会压迫食管,导致吞咽困难。这种情况需要及时就医,做进一步检查和诊断。

体重变化

甲状腺激素对新陈代谢有重要影响。如果甲状腺功能亢进,身体的新陈代谢会加快,导致体重下降;如果甲状腺功能减退,新陈代谢会减慢,体重则会增加。如果体重在短时间内出现明显变化,应考虑甲状腺问题。

情绪变化

甲状腺功能异常也会影响人的情绪。甲亢患者可能会出现焦虑、烦躁、易怒等情绪;甲减患者则可能会出现抑郁、淡漠、记忆力减退等症状。如果情绪出现明显变化,且排除了其他心理因素的影响,应考虑甲状腺问题。

规律步行更健康

规律步行不仅能锻炼身体,还能让心情变得更好。每天抽出一段时间,去公园、操场或者小区里走一走,感受阳光和微风,让身体和心灵都放松一下。用脚步丈量健康,用行动拥抱生活。

速度:悠着点,别急

走路不是百米冲刺,正常情况下,1分钟走100-120步左右刚刚好。太快了容易喘不上气,太慢了又起不到锻炼效果。

姿势:抬头挺胸,优雅前行

抬头挺胸:别低头看手机,把头抬起来,挺直腰板,这样不仅看起来精神,还能避免颈椎和腰椎的负担。

手臂自然摆动:双手轻轻下垂,自然地做双肩摆动,幅度大概在30到45度之间。

脚部正确发力:先用脚后跟着地,然后平稳过渡到脚掌,最后用脚趾发力蹬地,这样能更好地缓冲地面的冲击力。

时间:量力而行,循序渐进

每天快步走30分钟到1个小时就够了。如果刚开始锻炼,或者感觉到累,可以分成几个时间段来走,不要一口气走太久,慢慢增加时间。

场地:选对地方,走起来更舒服

尽量选择平坦的场地,比如操场或者公园的小路。有条件的话,可以前往体育馆等运动场所,走有橡胶垫或者带有绿皮的地面,这种地面能缓冲脚步的冲击力,对膝盖特别友好。

如何防止步行后出现运动损伤?

虽然走路看起来简单,但如果不注意,也可能会受伤。

穿对舒适的鞋子:选择轻便、鞋底厚一点的运动鞋,这样能更好地缓冲地面的冲击力,减少膝盖的负担。

避免膝盖过度扭转:走路时姿势要正确,不然容易损伤膝关节的半月板。半月板是膝盖的“缓冲垫”,一旦受伤可就麻烦了。

穿戴护膝神器:如果你本身有关节炎,或者膝盖比较脆弱,可以考虑戴护膝,或者用一些小支架来保护膝盖。