

# 超懒减肥法科学吗?

最近网上流传一套“超懒减肥方法”:不用苦行僧般地饿自己,不用当跑步机狂人,不用买昂贵的代餐,更不用匪夷所思地缠保鲜膜、涂辣椒膏……只要在日常生活习惯中稍稍做一点细节的改变,就能达到减肥的目的,受到众多白领MM的推崇。究竟这一套5招的超懒减肥法有没有科学性?记者采访了广州市红十字会医院内分泌科副主任医师郭坚。

## 1 先喝汤后吃饭 科学性:无

网上这样说:先喝汤,这样胃部会有饱胀感,饭菜自然就会少吃了。

**专家点评:**先喝汤再吃饭就能减肥是没有什么科学性的。空腹喝汤时,汤很快就会从胃中排空,很难形成所谓的饱腹感,除非你一口气喝上几大碗,再开始吃菜吃饭。此外,饭前喝汤,汤还有稀释饭菜的功能,这样反而会吸收得更快,对减肥无益。

## 2 一日三餐不可缺 科学性:有

网上这样说:有的人认为,省去一餐饭就能减少热量的摄入,其实这顿饭不吃,下顿饭你会吃得比正常进食量多!

**专家点评:**决定减肥是否成功,主要是看能否达到“能量的负平衡”,就是说摄入的能量总和要小于消耗的能量总和。这里说的是能量总和是看你一天甚至一段时间摄入的能量,而不仅仅是一顿饭的能量。少吃了一顿饭,下顿饭可能吃得更多,而且人在饥饿时往往会失去控制力,对于平时很可能会拒而远之的低营养高热量的垃圾食品、垃圾饮料,很饿时就可能饥不择食了。

## 3 换手夹菜享受慢餐 科学性:有

网上这样说:很多人吃饭也像打仗一样,“噼里啪啦”几下就吃完了。吃饭过快的人,往往肠胃并不好,还会容易因一下吃太多而造成肥胖。你不妨试着用不常使用的那只手来拿筷子,这样你不会一下夹太多菜,每口的分量自然有所减少。

**专家点评:**当我们吃进了一定量的食物,胃肠道感觉到膨胀,会把饱食的信号发送到大脑,大脑皮质就会分别向饥饿中枢和饱食中枢发出“吃饱了”的指令,从而停止进食。但这个生物反馈的过程是需要时间的,如果你吃得过快,等你的大脑发出“吃饱了”的指令时,你可能已经吃过量了。所以说,慢慢吃有利于减肥是有道理的。

## 4 每口食物咀嚼30下 科学性:有

网上这样说:每口食物至少咀嚼30次。即使每一口都吃得不多,但只要细嚼慢咽,让食物在口中停留的时间越长,越能得到饱胀感。

**专家点评:**日本有一项研究发现,咀嚼次数越多,人体分泌的肠促胰素也就越多,这种激素有抑制食欲的作用。当然咀嚼次数多,还有拉长吃饭时间的作用。

## 5 三餐饭后都刷牙 科学性:有

网上这样说:为了消除馋嘴的不良习惯,三餐后马上刷牙是不错的方法,当有人请你吃零食时,你就会有“才刷了牙,算了,别吃了”的想法。

**专家点评:**别小瞧这一生活细节,

“刚刷了牙,算了,别吃了!”小小的一个细节也许就帮你抵御住一次零食的诱惑,看似只是少吃了一小口,这样日积月累下来,少摄入的热量可不是个小数字。  
(据《羊城晚报》)



## 韩式双眼皮让你当“电眼”美女

### 核心提示

秦静涵每当在镜子看到自己肉肉的眼皮就很伤心,做双眼皮整形手术一直是她的心愿,尤其是发现随着年龄增长,眼皮有下垂的趋势以后,她的这一愿望就更强烈了。虽然割双眼皮是个小手术,但面部无小事,下面就由美林韩式整形医院的杨大夫讲讲割双眼皮的事儿吧。

眼睛在社会交往中有着不可或缺的传递感情信息的作用。眼睛的整形手术既要外形美观,也要符合生理要求,成功的眼部美容手术要能给顾客带来精神和生活上双重的满足。

美林韩式眼部美容手术对于美学原则格外注重,十分重视眼球和眼裂的比例、内外眦角的形态、眼裂的长度和高度,上睑缘与眉毛间的距离、眉毛的形态和位置、睫毛的排列和疏密,以及眼睛与面部其他器官比例的协调。

那么,都是哪些人需要做双眼皮呢?

- 1.眼睛较大,上睑皮肤较薄的单眼皮者;
- 2.一眼单,一眼双,或两侧双眼皮宽窄不一者;
- 3.内双眼皮者,即虽是双眼皮,但睁时很不明显或完全消失;

- 4.上睑皮肤松弛下垂,压迫睫毛,或挡住部分视野者;
- 5.眼外形欠美观者如八字眼、大小眼等,通过双眼皮手术,可使之得到改善。

虽然双眼皮比较美观,但有一些人不适合做双眼皮,如眼裂狭小、眼球过分突出、眼睑上缘与眉毛之间距离过窄者,先天性弱视、急慢性眼部炎症者等。

手术前与医生的交流和沟通十分必要。应把自己的想法告诉医生,向医生了解手术情况及注意事项,以做到心中有数。在彼此充分信任的基础上,尽可能做出适合您的手术设计。

美林韩式整形医院地址: 新区黎阳路与衡山路交叉口西南角20米。



任女士:我手心总出汗,脸上还长痘,容易上火,请问怎么调理?

市中医院副主任医师张乃忠:这属于体内湿热的一种表现,可以饮用菊花配生地冲茶调理。菊花清热解毒效果佳,既能清肝火,又能散风热。若比较严重,最好到医院就诊。  
晨报记者 范丽丽

您有什么样的健康疑惑?您想了解哪家医院的医疗水平?都可以打3322234,小丽帮您问。



### 男靠吃,女靠睡

**@健康饮食:**男女有别体现在很多方面。中国民间有句古话叫“男靠吃,女靠睡”,强调的就是男女养生各有侧重点。中医解释,男属阳,女属阴,动则生阳,静则生阴,因此,男性要靠吃来维持动的能量,以攒阳气;而女性为了养阴就要靠睡觉来维持静的状态。

### 七个养生最佳时段

**@逸人居士:**1.上午8时至10时和下午4时至7时是晒太阳最佳时间。2.晚上睡前用护肤品效果好。3.饭后3分钟是漱口最佳时间。4.睡前饮牛奶保护骨骼。5.饭前1小时吃水果最佳。6.饭后45分钟至60分钟散步最好。7.午睡宜从13时开始,晚上10时至11时上床为佳。

### 蜂蜜柠檬水减肥

**@健康养生大百科:**每天早上起来第一件事,就是空腹喝一杯蜂蜜柠檬水。柠檬可以清热减肥,美白皮肤;蜂蜜的好处就更不用说了。只要3天就可见效。注意:①水要是冷的,不要热的,也不要温的。因为蜂蜜要冷喝才润肠;②十分钟以后再吃东西;③一定要空腹。

### 鹤壁市健康教育中心 保健与健康讲座

### 类似谈恋爱时的心跳频率

### 跑步能使好感加倍

生活中常听到“恋爱能令人变得漂亮”的说法,这话有一定的科学道理。日本美容专家庄司真纪指出:

**接吻能美肤丰胸。**女性与心爱的人接吻,体内会大量分泌雌激素,有润肤丰胸的效果。沉浸于爱河的女性大脑会增加分泌5-羟色胺(即血清素),能令人心平气和,保持心理健康。

**巧克力可预防蛀牙。**一般认为嗜好甜食会导致蛀牙,但研究表明,巧克力的原料可可脂和可可粉可预防蛀牙,并且针对大肠杆菌和幽门螺杆菌有抗菌作用。

**眼药水有浓增睫毛效果。**有不少眼药水治疗青光眼的患者发现,睫毛居然也随之变浓了。而且不光是睫毛,眼部周围的汗毛都随着变浓变长,这也算眼药水的一个令人既喜又忧的“副作用”。

**香水有心理塑形功效。**香水是女人离不了的东西,它能让人焕发迷人魅力。另有心理研究表明,青草味和柑橘味香水能让使用者活力十足,在对方眼里显得身材苗条。水果味和香草味香水能让使用者更成熟女性魅力。

**运动能使好感加倍。**很多男女都是在一起跑步、打球等体育运动的过程中加深好感,之后成双成对的。有研究表明,运动时的心跳频率同谈恋爱时的心跳频率很相似,会给对方好感,进一步发展成正式恋人的可能性就高了。(据《生命时报》)

**岳灵生发 乌发 湘西苗方**  
**止脱生发 白发转黑**  
7天左右止脱生发,20天左右白发转黑  
苗药古法,让您实实在在看到新生健康毛发!  
**岳灵为什么敢免费体验上市?**  
天然草本植物浓缩精华,我自信故我敢  
**岳灵为什么要免费体验上市?**  
倡导理性消费,让产品效果说话,让顾客自主选择  
招本市及全省各市区代理 电话:13569633905  
地址:兴鹤大街与淮河路交叉口宝岛咖啡南20米  
咨询电话:6999219 网址:www.yl-hair.com

