

●生活视点

# 被你甩掉的肉肉，都去哪儿了？

## 当你减肥时脂肪会怎样

“瘦掉半扇自己”的贾玲让人惊艳，但是那些被减掉的肉肉，最终都到哪儿去了呢？

有说法称，减肥过程中，脂肪会转化成二氧化碳和水，如果你减掉10公斤，那么其中8.4公斤会经过肺部呼出体外，另外1.6公斤则转化成水。也就是说，身上的肉肉会随着“呼呼”和“嘘嘘”溜掉，这种说法科学吗？

专家表示，减肥后，脂肪转化成二氧化碳和水排出，这种说法是不全面的，除了二氧化碳和水，脂肪代谢后，还会产生大量能量供人体使用。好比汽油燃烧后，也排出了二氧化碳和水，但更主要的是，它提供了能让汽车动起来的能量。

人体生理活动和维持体温所需的能量，是由糖(碳水)、脂肪和蛋白质“三大能量物质”氧化分解供给的。糖和脂肪彻底氧化后，会生成二氧化碳和水，蛋白质则形成氨基酸，这些代谢物质会随着呼吸、汗液、尿液等排出去。所以为了减肥，我们得想办法增加呼吸量。说到底，还是得靠运动。专家强调，有氧运动，比如跑步之所以可以减肥，重要的是跑步过程中，一直都在通过呼吸氧化脂肪。“有点喘”，是脂肪开始燃烧的象征，心跳达到每分钟110次以上。

脂肪在酶的作用下，分解为甘油和脂肪酸，然后进一步氧化分解为二氧化碳和水，并产生高能量，被人体利用，或者转化为糖原储存起来备用。

## 脂肪会不会变成肌肉

研究发现，开始运动时，血糖最先消耗，运动10分钟后，脂肪组织中的血流量开始增加，表明脂肪开始“燃烧”，当运动达到30分钟时，脂肪组织中的血流量最高，并可持续“燃烧”6小时。所以如果你真想减肥，可以集中精力进行那些提高你呼吸速率的活动，比如跑步或骑自行车。

脂肪会通过锻炼变成肌肉吗？专家解释，脂肪是不可能变成肌肉的，因为这是两种截然不同的细胞组织，就好比水不可能变成油一样。

运动的目的是，让脂肪细胞变小，肌肉纤维变大变壮，从而变瘦变美，但任何一项运动都不可能使脂肪转化为肌肉。

## 如何对付“最危险”的脂肪

说到肥胖，人们第一时间会想到那些看得见摸得着的肥肉，比如肚子上的“游泳圈”，专业说法是“皮下脂肪”。

其实，单凭外表判断胖瘦并不靠谱，



俗话说，“春天不减肥，夏季徒伤悲”，连喜剧人贾玲都瘦成“高冷女神”了，你还在变肥的路上狂飙吗？不过，那种“一年掉肉100斤的整容式减肥”靠谱吗？减肥成功后，那些与你纠缠不休的肉肉都去哪儿了？

因为还有一种脂肪——内脏脂肪是看不出来的。

一定量的内脏脂肪是人体必需的，因为它对内脏起着稳定和保护作用。但是，过量的内脏脂肪则会导致高血脂、心脑血管疾病、脂肪肝等。

怎样才算“内脏脂肪型”肥胖？专家指出，男性腰围>90厘米，女性腰围>85厘米，就是典型的“内脏脂肪型”肥胖。

有些人外表虽瘦，但由于不锻炼，内脏脂肪含量高，同样是疾病高发人群。内脏脂肪不减，只减皮下脂肪，相当于治标不治本。而运动，则是先减内脏脂肪，再减皮下脂肪。

## 快速“整容式减肥”靠谱吗

我们知道，减重主要减的是“脂肪的重量”。那么减多少为宜？循证医学告诉我们，每下降基础体重的5%，代谢就有明显改善；若是在一年内，比原有体重减少5%至15%，可以显著改善高血压、血脂异常、非酒精性脂肪肝以及2型糖尿病患者的血糖。

根据我国肥胖管理的指南和共识，减重以每周0.5至1公斤为宜，即一月减重2至4公斤。如果像贾玲那样，在一年内减重50公斤，即平均每月减重4公斤，暂时可以认为是安全且有效的。

关键是，必须在专业的营养师和健身教练团队综合保障下进行。普通人一年减重范围在30公斤到40公斤比较合理，短期内极速减重不适合大

部分普通人。

《英国营养杂志》发表的研究指出，减轻同样的分量，“慢减”组在9—36周达标，“快减”组在5周至12周达标，但“慢减”组在减少脂肪量、降低体脂率、保存静息代谢率方面，均优于“快减”组。

“快减”一般被定义为每周减重超过1公斤，盲目寻求快速减重，减的往往不是脂肪而是水分，甚至牺牲掉我们的肌肉量。此外，短期大幅减重，还会导致胆结石、营养不良、电解质紊乱、乏力、眩晕等诸多不良反应。

专家表示，减重是一件非常专业的事情，在人体所需能量中，蛋白质占15%至20%、脂肪占25%至30%，剩下的能量全部由碳水供给，占50%以上，所以碳水是人体必需品，不要视作洪水猛兽。

如果一味不吃碳水、过度节食，脂肪细胞并不是消失，只是体积变小了。一旦停止节食，这些“饿急了”的脂肪细胞，便会迅速再次撑大。研究表明，人体内的脂肪细胞甚至可以扩大为原来的50倍！只有保持良好的饮食运动习惯，才能维持缩小的脂肪体积。所以减重一定要控制速度，一般情况下，一个月不要超过10斤。

## 逃不出复胖的怪圈 可能是“瘦素”作怪

很多人减肥初期，采用能量限制节食法，取得了满意效果。可是时间一长，体重又悄然回升。耶鲁大学科学家将这

种复胖现象称为“溜溜球效应”。

导致这种现象的根本原因，在于采用了苛刻的能量限制法，减肥成功后，身体的基础代谢水平下降。一旦恢复到正常饮食，体重就会迅速反弹。

还有减肥者发现，自己总是陷入“长久饥饿—极度渴望—暴饮暴食”的恶性循环。研究显示，这可能源于他们体内的“瘦素”暴跌。

科学家通过对一些节食减肥者的跟踪研究发现，当这些人成功减去较多体重之后，在接下来的几年里，大多数人的体重都会反弹，而造成体重反弹的原因，是其体内调节食欲的激素——“瘦素”含量发生了变化。

“瘦素”是由脂肪细胞分泌的，它通过作用“下丘脑”来控制食欲。当体内脂肪含量减少时，“瘦素”也会随之减少，我们则会食欲大增。

肥胖者体内脂肪较多，“瘦素”水平也较高，可他们为什么没有因此变瘦呢？这是因为，随着体内脂肪增多，“瘦素”也会增多，在大量“瘦素”长期刺激下，“下丘脑”会变得不再敏感，出现“瘦素抵抗”。

此时，虽然脂肪细胞仍继续分泌“瘦素”，“下丘脑”却接收不到信号，反而认为体内缺乏“瘦素”，所以给身体下达“多吃食物”的指令。

在这种机制作用下，人体在失去大量脂肪(比如过度节食)时，就很容易重新积累脂肪。因此，改善“瘦素”信号通路，是治疗肥胖的潜在靶点。

据光明网(本版配图来自网络)

●生活百科

## 中国6处公园获批列入世界地质公园网络名录

联合国教科文组织执行局日前批准18处地质公园列入世界地质公园网络名录，其中包括中国的6个地质公园，分别是长白山世界地质公园、恩施大峡谷—腾龙洞世界地质公园、临夏世界地质公园、龙岩世界地质公园、武功山世界地质公园、兴义世界地质公园。至此，联合国教科文组织世界地质公园网络成员总数达到213个，分布在48个国家。

据新华网

●健康直通车

## 放风筝能治颈椎病？这事靠谱！

四月，春天的脚步越来越近，许多人已经迫不及待地开始进行户外运动，疏散刚经历过寒冬的筋骨。春季里有一项户外运动非常适合轻中度颈椎病人，既安全、有效，又简单、有趣，那就是大家喜闻乐见的——放风筝！

放风筝真能治颈椎病？当然是真的，听医生跟你细细道来。

### 颈椎病已盯上年轻人

20多岁的人却有着50多岁的颈椎，这是怎么回事？那就得从我们的骨骼构造讲起。人体的颈椎、胸椎、腰椎、骶椎有天然弯曲，大致呈一个“S”形，医学上称为“生理曲度”，具有减缓冲击力、维持肌肉平衡、维护身体平衡性和直立姿势等非常重要的作用。

现代社会生活节奏很快，大部分人都会不知不觉长时间使用电脑、手机等，这种曲背低头的不良姿势违背了颈椎正常向前凸的生理弯曲。久而久之，就会造成颈部周围软组织劳损、颈椎曲度变直，甚至反弓、颈椎骨质增生、颈椎间盘突出等后果——这就是许多人早早患上颈椎病的原因。

### 忽视颈椎预警问题很严重

颈椎病早期大多只是脖子僵硬、酸胀等轻微症状，只要及时纠正不良姿势、充分休息，即可慢慢恢复。如果忽视身体的报警信号，继续损伤颈椎，颈椎病病情会逐渐加重，出现颈部、肩部、头部等部位明显疼痛，继而出现手臂疼痛、麻木、头晕恶心、心慌多汗，甚至行走不稳、肢体瘫痪等严重症状。

### 放风筝的好处多多

当风筝刚刚放飞的时候，我们会自然地抬起头颅，追踪风筝的每一个动态，随时灵活调整手中的线以保证放飞成功。随着风筝稳稳地飘在空中，我们会欢快地奔跑，双手紧握风筝线，不时地左右转动头部以观察风筝的动向。

在这个过程中，我们抬头向上的视线与日常工作中长时间低头的姿势恰恰相反，可以为长期受压迫的颈椎提供宝贵的舒展机会；颈肩部的神经和肌肉也得到了充分的伸展和锻炼，有助于缓解颈肩部软组织僵硬、劳损，增强韧带弹性，提高颈椎的灵活性和稳定性。

同时，由于人体颈椎软骨组织、椎间盘等关键部位没有血管直接提供营养，放风筝时颈部的多角度活动、奔跑时上下起伏的震动会产生充足的压力变化，这样可以促进椎间盘、软骨组织进行营养交换，从而帮助预防颈椎老化、腰椎间盘突出。

●敲黑板

### 安全第一，这些细节别忽略

- 出门运动前，务必注意以下几点：
  - 务必在合法、安全的开阔地放风筝，避开电线、河流、高楼、农田等地段；
  - 春季气温变化快，注意随气温变化增减衣物，雷雨天气不要放风筝；
  - 运动时间以上午、下午阳光不太强烈时为宜，避免阳光暴晒，避免过长时间待在户外；
  - 放风筝运动只对轻中度颈椎病的恢复有帮助，如果您已经出现肢体麻木无力、头晕恶心、剧烈疼痛等重度颈椎病信号，请不要进行任何可能伤害颈椎的运动，即刻就医；
  - 如果您不清楚自己颈椎病的严重程度，请先咨询专业医生后再决定能不能进行放风筝等运动。

据人民网

●畅游天下

# 四月全国多家著名景区门票减免

最美人间四月天，为促进旅游消费，吸引更多游客，近期全国多家著名景区宣布免票举措和各种优惠活动。

“甘肃麻辣烫”最近一段时间吸引了无数网友目光，全国游客纷至沓来。甘肃省各级文旅部门迅速行动，动员A级旅游景区制定出台了一系列景区门票减免优惠政策。据悉，优惠政策分3月23日至4月30日、5月1日至6月30日、3月23日至12月31日三个时段。其中，4月30日前，嘉峪关文物景区对全国游客执行门票半价优惠；持嘉峪关丝路神画景区门票游客免票游览嘉峪关文物景区。此外，

游客凭天水住宿发票前往张掖市、酒泉市、平凉市等多家景区可享受门票减免等优惠政策。

3月25日至4月30日，宁夏95家3A级及以上旅游景区为全国游客实行免门票优惠。此外，3月25日至12月31日，游客在宁夏3A以上旅游景区自购票之日起，3日内可无限制次数进入景区。

内蒙古80家A级旅游景区将在4月1日至12月31日免首道门票，包括内蒙古敕勒川草原文化旅游区、呼伦贝尔古城旅游区、阿尔山旅游度假区等。

即日起至4月30日，武夷山景区面

向全国游客免门票(不含观光车票和竹筏漂流票)。

恰逢龙年，还有很多景区推出和“龙”有关的优惠措施。比如，安徽黄山宣布6月30日(“五一”黄金周除外)前，凡是生肖为“龙”(以身份证上公历年份为准)的游客和姓名含“龙”字的游客，不限地区、不限性别，可享受黄山风景区免门票优惠；1月1日至12月31日，江西龙虎山景区面向全国生肖属龙的游客免景区资源性门票(不含经营性观光车票和竹筏票)。

值得注意的是，多家景区明确，免费

门票仍须提前预约，游客出行前应关注各景区官网及微信公众号了解更多免票优惠信息，以免耽误行程。

据央广网



江西龙虎山景区

义乌传媒

第8届皮草服装直销节

最后几天

换季清仓 直击底价

清货价¥1800起

貂皮大衣

清货价¥580起

男女皮衣

清货价¥580起

派克服

清货价¥99起

颗粒绒

清货价¥99起

羽绒服

清货价¥39起

羊毛衫

义乌市融媒体中心北展厅

地址:江东路33号 义乌国际博览中心对面 热线:81558155

广告