停止运动后 肌肉原地变肥膘?

经过一夏天的苦练,好不容易见到的一点肌肉,会随着停止运动而“秒变”肥膘吗?肌肉长得越多,脂肪囤积越多?这种担心有点多余,因为肌肉和脂肪本身就是两种物质,并不能相互转化。最新一期“科学”流言榜揭晓,将近期热门的健康流言“一网打尽”,快来看看你被忽悠了没?

资料图片

流言 放弃健身后肌肉变脂肪

真相 有健身习惯的人如果停止训练,肌肉就会逐渐原地变成脂肪?其实不然。肌肉和脂肪都是身体组成不可或缺的成分和重要的能源物质,但它们是身体中两种不同的物质。

肌肉组织由肌纤维组成,主要含有蛋白质、水和无机盐等;脂肪组织则主要由脂肪细胞组成,是重要的储能物质。肌肉和脂肪在细胞结构、功能和代谢方式上完全不同,不可能互相转化。

停止运动后,表面看起来肌肉体积变小了,脂肪体积变大了。究其原因,是停止运动后,肌肉纤维会因为缺乏刺激而逐渐萎缩。这意味着肌肉纤维变细、变小,肌肉量减少,力量下降,但肌肉纤维本身并不会变成脂肪细胞。

同时,停止运动后,身体的能量消耗减少,如果饮食中的能量摄入没有相应减少,多余的能量就会以脂肪的形式储存起来,其实质是能量过剩导致的脂肪堆积,并不是肌肉“原地”变为脂肪。

流言 不吃晚饭能瘦得更快

真相 靠不吃晚饭来减肥,看似这样瘦得更快,其实是个假象。

不吃晚饭可能会导致短期内体重下降,但这主要是因为减少了水分和肌肉,而非脂肪。

长期来看,不吃晚饭会导致新陈代谢减慢,身体为了储存能量而增加脂肪储备,反而更容易发胖。此外,不吃晚饭还可能引发营养不良、能量不足和情绪波动。

健康的减肥方法是管住嘴、迈开腿。管住嘴是控制总热量摄入,选择低热量、高营养的晚餐,如:蔬菜、瘦肉和全谷物,并保持规律的三餐饮食。迈开腿是通过规律和适度的运动来增加热量消耗。建议晚餐时间安排在睡前2到3小时,避免过晚进食影响消化和睡眠质量。

与此同时,科学的减肥不仅要看每一餐的摄入量,更要关注全天的营养平衡和长期的生活习惯。

流言 “鼠标手”不需要治疗

真相 “鼠标手”是腕管综合征的俗称。有些人认为这只是一种劳损,不需要治疗,不舒服时按摩几次就好。这其实是一种误区,“鼠标手”如果发展到晚期,会对神经造成不可逆的损伤。

“鼠标手”即腕管综合征的实质是腕管内压力增高,压迫神经所致。在人体手腕部掌侧有一个骨性纤维管道,称为腕管。长时间重复手腕动作等原因挤占了腕管空间,就会引起腕管内压力增高,正中神经受到压迫,出现手指疼痛、麻木、无力等一系列症状,严重时会导致肌肉萎缩甚至残疾。

专家建议,在早期刚开始有“鼠标手”症状,比如轻微的麻木,持续的时间也不长,发作频率也不高的情况下,可以通过拉伸、腕部热敷、理疗,或口服消炎、消肿药物治疗。如果进展比较快,甚至手部出现了肌肉萎缩或无力,就需要到医院去就诊。如果损伤比较重的话,可能还需要进行手术治疗。

那么,如何避免或者延缓造成“鼠标手”呢?专家提醒,使用鼠标要注意正确姿势:手腕平直,肘部90度弯曲,用大臂带动鼠标移动;坚持“20+20法则”:连续操作鼠标20分钟后,让手腕休息20秒;每小时起身活动3分钟。

流言 哺乳妈妈生病不能吃药

真相 不少哺乳期的妈妈担心,生病吃药后乳汁里会有药物残留,可能影响宝宝的健康。

哺乳期妈妈的确不能盲目服用药物,但绝大多数药物还是相对安全的。如果妈妈生病不吃药,会加重病情,反而更不利于宝宝健康。

哺乳期妈妈在用药之前可以先查阅哺乳期药物安全评价体系,其中药物哺乳风险等级分为L1—L5。L1—L2的药物,基本不影响母乳喂养,可以安全服用。而L3—L5类药物需要谨慎,一定要遵医嘱服用,并且现在各大三甲医院都有线上问诊,可找专业的药师进行咨询。“如果病情较重,一定要到医院就诊,并告诉主治医生目前处于哺乳期,同时询问服药期间是否需要暂停母乳喂养。

流言 腹泻能清肠需禁食

真相 有些人认为腹泻可以将感染的病原体排出体外,有清肠作用,因此在腹泻的时候可以暂时先不用进食。这种说法不完全正确。腹泻的时候,只有科学的饮食管理,才能够更加有利于我们身体的恢复。

患肠道传染病时会出现腹痛、腹泻、恶心、呕吐等症状,这意味我们的肠道正在与病原体进行“战斗”。所以说,腹泻确实是机体清除病原体和毒素的一种自我保护机制。但是,腹泻的时候如果完全禁食,这种做法不可取。

这是因为机体通过腹泻将病原体排出体外的同时,也会丢失大量的水分和电解质;如果此时完全禁食,容易引发脱水、电解质紊乱,对于老人、儿童还有一些体弱多病的人群,则会引起一些比较严重的脱水,出现低钾血症引发心律失常等问题。

因此,当出现腹泻的时候应该及时适当地补充水分,喝一些含有电解质的功能性饮品,也可以根据病情的轻重适当食用一些比较清淡的、容易消化的食物。但是需要注意的是,不能够食用过生、过冷、刺激性、辛辣性、产生胀气或者油腻的食物。 **据《北京青年报》**

科学调理 告别“越累越清醒”

医学上将失眠定义为“尽管有合适的睡眠机会和环境,仍对睡眠时间和质量感到不满足,并影响日间功能”。神经科学研究表明,长期失眠与大脑中血清素、褪黑素等神经递质失衡密切相关,是生理与心理因素共同作用的结果。

失眠的核心诱因

心理层面看,焦虑是最主要诱因,会使大脑长期处于“应激状态”,交感神经持续兴奋,难以切换到“睡眠模式”;生理层面,长期熬夜加班会打乱人体生物钟(昼夜节律),导致褪黑素分泌紊乱;此外,不少人有“睡前刷工作群”“喝咖啡提神”等习惯,会进一步加重睡眠障碍。

长期失眠
引发健康的“多米诺骨牌”效应

失眠的危害远超大家的想象。短期失眠会导致注意力下降、记忆力减退。长期失眠则类似“多米诺骨牌”效应,会引发一系列身体健康问题,比如引发高血压、糖尿病、心血管疾病等躯体问题;在情绪与认知上,长期失眠者更易出现焦虑、抑郁情绪,记忆力和专注力下降,进而影响工作效率,形成“失眠—压力—更失眠”的恶性循环。此外,长期失眠还会降低免疫力,让人更易患感冒等感染性疾病。

正视失眠
别硬扛、不盲目,规范调理

面对失眠,很多人存在“硬扛不吃药”或“随便买安眠药”的误区,反而会导致症状加重。科学治疗需遵循循证医学路径:首先进行睡眠卫生教育,调整作息习惯;其次评估是否需要心理干预(如认知行为疗法);必要时在医生指导下使用药物治疗。

近年来,益肾养心安神片等中成药改善睡眠的疗效受到临床医生和患者的广泛关注。该药具有益肾健脑、养心安神的作用,可有效改善失眠症患者睡而易醒、早醒、睡眠时间短、多梦等问题,同时明显改善心悸、神疲乏力、健忘、头晕、腰膝酸软等症状,且无成瘾性。但需注意,任何药物都需在专业医师指导下,根据个体情况使用,切忌自行用药。

改善睡眠
日常细节也很关键

睡眠卫生:固定入睡/起床时间,睡前1小时远离电子设备。

压力管理:睡前可尝试冥想、正念呼吸等方式,缓解焦虑,帮助入睡。

环境优化:卧室保持黑暗、安静、凉爽,避免强光刺激。

专业求助:持续失眠超过2周,及时至睡眠专科就诊。

别再因忙碌忽视睡眠,及时正视、科学调理,才能让“好睡眠”回归,为健康和工作续航。 **据海报新闻**

《平原晚报》编辑部出版 地址:新乡市平原路东段441号 电话:2681111 邮编:453003 广告中心:3052742 发行中心:3833789 经营许可证:豫新广字95001号
新乡日报社印刷厂印刷 地址:新乡市平原路东段441号 电话:3024427 零售价:1元