

辛苦减肥几个月,一到冬天就复胖

到底哪出了问题? 医生这么说

“辛辛苦苦减重一年,难道就要胖回来了吗?”近日,杭州气温持续走低,不少人出现了体重上升的情况,冬季“复胖”现象引发关注。为什么一到冬天就容易长肉?此时又该如何做好体重管理?

“我们可以把人体看作一辆自带精密仪器的恒温汽车,是会根据外界变化做出调整的,这也是为何会出现季节性体重波动的原因。”浙中医大二院(浙江省新华医院)生活方式医学(体重管理)健康管理专家吴玉琴解释,冬季温度降低,为让车内保持温暖,犹如身体“发动机”的基础代谢会自动提速,这会比其他季节稍微多消耗一些燃油。此外,人体内还有种特殊的“保暖脂肪”——褐色脂肪,它不像普通白色脂肪那样只会囤积能量,而是在被激活后能“燃烧取暖”。

这么听起来,冬天岂不是绝佳的减肥良机,即使一动不动也能瘦?

别高兴太早!身体的调节系统非常复杂,代谢加快的这点优势,很容易被冬季特有的生理节律变化所抵消。

吴玉琴说,冬季日照时间缩短,会给大脑发送“夜晚延长”的信号,这会导致褪黑素分泌增多且作用时间更长,这也就是冬天总感觉睡不醒的原因。

“而光照减少也会打乱皮质醇的工作模式。”吴玉琴介绍,皮质醇俗称“压力激素”,往往早晨浓度最高,晚间则降低到谷底。

入冬后,这个“清晨闹钟激素”和“夜晚安眠激素”的正常分泌节奏受到影响,直接后果就是让人白天提不起劲,到了晚上,又激活掌管食欲的“小恶魔”,总想吃点高热量食物来寻求慰藉。

不仅如此,人的自主神经系统就像汽车的油门和刹车,其中交感神经是“油门”,副交感神经则是“刹车”。

随着日照减少和户外活动下降,极易出现“白天交感偏弱、夜间副交感不

足”的节律混乱,白天假性副交感增强,夜间真正需要休息时,副交感却不够。“这种不协调的状态,会影响水盐平衡和能量代谢,从而让身体更容易进入‘囤积模式’,将能量转化为脂肪储存起来。”

除了生理原因,冬季的体重上涨还与社会活动频繁密切相关。

“冬季假期相对集中,亲朋好友相聚,稍不留神就容易大量摄入高热量、高糖、高脂肪的食物。”浙江省新华医院临床营养科陈秋霞副主任营养师提到,从相关研究来看,冬季体重增加的比率远高于其他季节,此时“管住嘴”变得尤为困难。

那有没有办法可以控制冬天长胖?答案是肯定的,权威研究证实,每日称重是防复胖“利器”。

有研究发现,在冬季尝试的各种体重控制策略中,坚持每天称重的人,体重增长幅度最小。专家分析,每天早晨空腹称重可以增强自我监控意识,从而调整饮食和运动行为。

“想象一下,每天站上体重秤,看到数字上升,那就是别吃太多的内在动力。”陈秋霞笑着说,在运动方面,应以中低强度、持续性的有氧运动为主,如快走、瑜伽、太极等,避免大汗淋漓、耗气伤津。

“冬季体重反弹并非不可抵御,找一个能真正监督你、陪伴你一起不变胖的朋友也很重要。”陈秋霞说,同伴支持能显著提高体重管理的依从性和成功率,通过科学认知身体变化、建立良好的生活习惯与社会支持,守住减重成果。

据潮新闻

流感来袭,小儿易感

专家支招辨病情

冬季来临,流感等呼吸道传染病进入高发期。专家表示,当前流行的呼吸道病原体呈现“多兵种混合作战”特点,家长可通过“三步识别法”初步判断患儿病情,及时识别流感症状。

天津市儿童医院副院长翟嘉介绍,当前流行的呼吸道传染病病原体包括流感病毒、鼻病毒、呼吸道合胞病毒等,其中流感病毒阳性率上升程度明显,表现为高烧、全身酸痛等典型症状;呼吸道合胞病毒主要“攻击”2岁以下特别是6个月之内的婴幼儿,易引发细支气管炎;鼻病毒虽然通常只引起普通感冒,但却是导致儿童反复感冒、频繁跑医院的主要病原之一。

专家建议家长可通过“三步识别法”初步判断孩子病情。翟嘉表示,家长首先应观察患儿精神状态,普通感冒患儿通常精神尚可,而流感和肺炎患儿往往精神萎靡、异常烦躁、嗜睡;其次应注意孩子呼吸状况,普通感冒通常症状为鼻

塞、流涕,一旦出现呼吸急促、剧烈咳嗽带痰或“三凹征”(吸气时锁骨上窝、胸骨上窝、肋间隙凹陷)需警惕肺炎;此外还应密切监测体温变化,流感常伴持续高热且普通退烧药效果不佳。

翟嘉建议,流感患者应在医生指导下用药治疗,充分休息,均衡营养,多喝水,吃易消化的食物。有条件的家庭,应做好患者与家庭成员之间的隔离;如不能隔离,应佩戴口罩做好防护。此外,应注意环境卫生,室内定时开窗通风。

专家提示,60岁及以上的老年人、慢性病患者、儿童、孕妇等人群罹患流感后出现重症的风险高。上述人群在流感流行季节出现发热时,要高度重视并及早就医,一旦确诊流感病毒感染要尽早接受抗病毒治疗。如无接种禁忌症,流感重症高风险人群应该在流感季来临前积极接种流感疫苗。

据新华社

耳鸣、走路失衡、头晕恶心

三类人群不适合佩戴骨传导耳机



央视新闻截图

近日,有多名网友在社交平台上称,因佩戴骨传导耳机出现走路失衡、头晕恶心、耳鸣等不适症状:“上班戴着没怎么开声音,但是戴着有点头晕、头疼”;“戴了一个月得了耳石症”。

还有用户表示,起初均将症状归咎于自身原因,或作息问题等,直到“停用耳机后症状缓解”,才将诱因锁定在骨传导耳机上。通过电商平台搜索发现,骨传导耳机相关在售产品达数百款,价格覆盖百元至千元区间。针对网友反馈的头晕、失衡等使用不适,多家骨传导耳机店铺客服均称每个人体验感不同。

部分人群戴骨传导耳机为何头晕失衡?

正常耳机通过空气传声,耳廓收集声波,从外耳道引起鼓膜振动,通过听骨链(锤骨、砧骨、镫骨)传导放大,镫骨底板的活动通过前庭窗引起内耳耳蜗淋巴液振动,耳蜗毛细胞感知并转化为神经信号,再通过听觉神经传导至大脑听觉中枢,最终形成听觉。

而骨传导耳机是“骨骼传声”。骨传导耳机的振动单元通过颅骨的振动,绕过外耳和中耳,直接将声波传递到内耳耳蜗毛细胞,从而让人感知声音。

专家表示,骨传导耳机的发声原理是通过声音振动颅骨传递声音。颅骨若长期受到震动,尤其是对低频震动更为敏感,便容易影响前庭功能。因此,部分人群长期佩戴骨传导耳机后,可能出现头晕等相关前庭症状。

耳机对听力的伤害不容忽视

造成听力损伤,有一个关键指标:声音分贝。世界卫生组织指出,只要音量过高(超过80分贝),持续一定时间,耳蜗毛细胞就会因过度刺激而受损,最终导致听力下降。

众多耳机中,最容易被忽视的就是:骨传导、耳夹式……这类开放式耳机。这类耳机,优势是不直接入耳,不会有压迫感,减少了耳闷、耳朵难受的感受,除了能听到耳机里的声音外,还

能听到周围环境音。

嘈杂环境中这类耳机的优势就变成了劣势:它需要调足够高的音量才能听清,很容易超过安全音量阈值。有研究者在嘈杂公共场所做了测试,发现用户在使用开放式(非降噪)耳机过程中,平均音量可以达到86.1分贝。

此外,目前部分宣传存在误导性,声称使用骨传导耳机会对听力起到保护作用,不会对听力造成影响。但实际上,无论是气导耳机还是骨传导耳机,最终声音均需传导至内耳毛细胞。若耳机使用方式不当,都会影响内耳毛细胞的功能,进而对听力产生不良影响。

国内外研究早已证实:高分贝音量暴露(比如音乐播放)已经成为年轻人听力下降的重要因素。

这三类人群不建议佩戴骨传导耳机

颅骨/颞骨异常者:颅骨折愈合不良、颞骨畸形或有严重骨质疏松的人,振动传递受阻,不仅音质差,因有一定压力,还可能加重骨骼不适。

头部有慢性疼痛或损伤者:如偏头痛、颞下颌关节紊乱、头部外伤未愈合者,耳机振动会刺激患处,加剧疼痛或影响恢复。

对振动敏感或耐受度低者:部分人佩戴时会明显感知颅骨振动,出现头晕、恶心等不适,这类人群不适合长期使用。

牢记“三个60原则”

专家还介绍,不论使用的是气导耳机还是骨导耳机,都建议科学安全佩戴使用。

在使用耳机时,音量不要超过耳机最大音量的60%。

连续使用耳机的时间,不要超过60分钟。

尽量在环境背景噪声小于60分贝的地方使用,也就是说尽量在安静的环境下使用耳机。

据央视新闻