



5 释疑

女生为什么比男生更怕冷

电视剧里经常有这样的桥段:女主在寒风中瑟瑟发抖,一旁的男主默默脱下外套给女主披上。按道理,女性体脂率比男性更高,为什么会更怕冷?

不少女生的手脚像冰棍一样,一碰透心凉。一项调查显示,女性手脚和耳朵的平均温度比男性的低了1.5℃。难道女生真是“冷血动物”?不,女性的体核温度实际上略高于男性。身体要维持更高的体核温度,就得对冷更敏感,肌肉组织才会开启战栗产热模式。而大多数女性身体的肌肉比例又低于男性,因此需要更多地依赖外界手段保温。

另一方面,为了避免热量从体表散失过多,肢端的毛细血管会发生收缩,减少那里的血流量,好让热量集中在内部,优先供应给重要脏器。而女性为了维持更高内温,只好委屈下手脚。

激素差异也是女性更怕冷的关键原因:男性体内的雄激素,如睾酮能够促进肌肉生长,让他们的基础代谢率更高。一项研究表明男性的基础代谢率比女性高23%,这意味着产热更高效。 ■ 据《科技日报》

如何治疗鼻息肉

鼻息肉是长在鼻腔和鼻窦黏膜上的肿物,是一种良性的病变。当鼻或鼻窦的黏膜发炎并肿胀时,就会形成息肉。息肉一般不会引起疼痛,且小的息肉不会有特别的症状。但息肉会慢慢长大,当长到足够大时,可能会阻塞鼻腔通道和鼻窦,并导致鼻窦感染和呼吸困难。

一般情况下,鼻息肉无法自愈,但可以通过药物治疗。皮质类固醇鼻喷雾剂是治疗鼻息肉最常用的药物。如果患者患有细菌引起的鼻窦感染,可以使用抗生素治疗。

如果情况恶化,可能需要手术治疗。内窥镜鼻窦手术是鼻息肉最常见的手术方法。外科医生使用内窥镜以及其他仪器检查鼻子内部,去除鼻息肉,并开放鼻窦,使鼻窦引流通畅。术后面部不会留有手术疤痕。 ■ 据《健康咨询报》

M 美味

冬吃莲藕好处多 推荐两款食疗方



1. 冰糖炖莲藕

原料:莲藕150克,冰糖10克

做法:莲藕带节,洗净后切薄片,与冰糖一同放入炖盅,隔水慢炖1刻钟即可服用。

功效:补益脾胃,益血止血。适用于口鼻出血、产后止血等。

2. 莲藕排骨汤

原料:莲藕2节,猪脊骨500克

做法:猪脊骨洗净切段,飞水待用;莲藕洗净,滚刀切块,姜3片,一同置于汤锅,放清水没过原料,武火煮开后改文火煲一个钟,待肉熟藕粉,加盐调味即可服用。

功效:补中益气、健骨生肌。主补五脏、消食止泻。 ■ 据《广州日报》



天冷吃肉御寒? 小心带来身体负担!



天冷的时候,约上好友吃顿烤肉再暖和不过了,吃完身体会发热冒汗,寒感一扫而光。不少人认为天冷就该多吃“大鱼大肉”,那么“吃肉御寒”这一说法,在营养学上,是否符合人体健康的需求呢? ■ 据《北京青年报》

吃肉御寒过量会有健康负担

一方面,食物在消化时本身会释放出热能。另一方面,肉类富含蛋白质,蛋白质具有很高的食物热效应(可达30%),进食消化它们的过程中,会刺激人体产生额外的热量消耗,帮助身体“产热”。若吃蛋白质含量低的蔬菜,是达不到同样的产热效果的。

所以,多吃富含蛋白质的肉类来保暖,不无道理。但是,长期摄入过量会给身体带来健康负担。

第一,热量超标,易导致肥胖。多余的热量来不及消耗而转变成脂肪,导致超重和肥胖;

第二,饱和脂肪酸摄入过量。畜肉(猪、牛、羊)的饱和脂肪酸含量较高,尤其是肥肉,摄入过多将升高血清胆固醇含量,从而增加患动脉粥样硬化、脂肪肝、冠心病等代谢性疾病的风险;

第三,蛋白质过量,增加肾脏负担。肉类富含优质蛋白质,但凡事过犹不及,蛋白质中的氮元素需要肾脏排泄,长期的高蛋白摄入会损害肾脏的健康。

除了“大鱼大肉”还可以这样

那么,饮食御寒,除了吃“大鱼大肉”,还有什么别的妙招吗?

1. 适量吃鱼禽肉,减少红肉和加工肉

肉类优先吃鱼类和禽肉,其脂肪较低,且富含不饱和脂肪酸,有益心血管健康。

减少红肉(猪、牛、羊)的摄入,像火腿、烟熏肉、腊肉这类加工肉类由于盐分过高,会增加患高血压、胃癌等风险,也需要少吃。

2. 保证充足蔬菜水果

蔬果中的维生素C可促进铁的吸收,因缺铁性贫血而怕冷的女性,在食用富铁食物的同时,可增加富含维生素C的蔬果摄入,例如柑橘类、猕猴桃、鲜枣等。蔬果中还富含膳食纤维,有利于预防冬季便秘。

根据“中国居民膳食指南”的建议,每天应吃300~500克蔬菜和250~300克水果。

3. 以豆制品代替部分肉类

大豆、豆腐、豆干的蛋白质含量高,必需氨基酸的组成比例与动物蛋白相似,不含胆固醇,饱和脂肪低,代替部分肉类更健康。

4. 巧用香辛料烹饪

在菜肴中放点姜片、姜黄、肉桂、辣椒等香辛料,在不增加热量摄入的基础上,增加身体散热,达到温暖的效果。肉汤少喝。肉中的嘌呤和脂肪会融进汤里,不想贴膘就少喝,尤其是有高尿酸血症的人尽量避免。

综上,防寒无需一味靠“多吃”,我们还可以通过增加运动,提高肌肉量来提高基础代谢,增加身体产热,既保暖又防胖,一箭双雕!

Y 养生

久坐的危害不容小觑

影响健康的习惯有哪些?可能很多人会说是吸烟喝酒、经常熬夜,但有一种行为,我们每天都在做,它对人体健康的影响同样不容小觑,那就是久坐。

1. 长期久坐容易出现脑供血不足现象,造成脑缺氧和营养物质减少,因此,长期久坐的人更容易出现乏力、困倦、失眠、记忆力减退、注意力不集中等症状。

2. 长期久坐由于保持同一姿势,因此身体更容易出现腰酸、腿软、头晕、脑涨、脖子僵硬等问题,而久坐的人发生颈椎疾病或腰椎疾病的概率也会比经常运动的人高。

3. 长期久坐不利于肠胃蠕动,若体内食物得不到有效的消化,则身体容易出现食欲不振、消化不良、腹胀腹痛等问题。

4. 长期久坐的人更容易出现痔疮、大便出血、肛裂等问题,这主要是因为久坐会导致直肠附近的静脉丛长期处于充血状态。

5. 长期久坐不动,不利于身体热量的消耗,身体脂肪容易堆积,经常如此,就容易引发肥胖,影响身材。

6. 长期久坐,全身的重量则会压在脊椎骨底端,经常如此会容易引起脊椎变形,诱发弓背或骨质增生。

7. 久坐容易伤肾,引发肾脏疾病。这是因为长期久坐不动容易压迫臀部和大腿部的膀胱经,导致膀胱经气血运行不畅,进而使得膀胱功能发生异常,影响肾脏功能。

看到这里你还在坐着吗?赶紧起来运动15分钟吧。 ■ 据《北京晚报》

C 常识

炒菜时别忽略4个细节



大部分人每天炒菜做饭的4个习惯,可能引病上身:1.炒完菜马上就关油烟机,会残留大量烹饪产生的PM2.5;2.炒菜后不刷锅接着炒,可能产生苯并芘等致癌物;3.油冒烟时才下锅,增加患癌症风险;4.用油炸过食物的油来炒菜,会产生有害的油脂氧化产物。 ■ 据《健康咨询报》

热敷关元穴暖全身

关元穴有“一穴暖全身”的功效,经常感觉手脚冰凉、畏寒怕冷的人,在家可以借助暖宝宝等工具热敷关元穴。关元穴在肚脐正下三寸的位置,用手指来量,将食指、中指、无名指、小指并拢,肚脐正下方大概四个横指的距离就是关元穴。

■ 据《老年日报》

牛奶蒸蛋羹更鲜嫩

牛奶富含钙,能和鸡蛋中的蛋白质在加热过程中形成网状结构,从而锁住更多水分,使蒸出来的鸡蛋羹口感更嫩,同时增加钙和蛋白质的摄入量,适合老人和孩子食用。一般一个鸡蛋大约需要搭配100毫升牛奶。 ■ 据《保健时报》