

中年為什麼會發福?

方舟子

人到中年,大腹便便。幾乎所有的人,一到人生旅途的中間,彷彿一夜之間,體重就顯著增加,最明顯的是身體的中間,即使是那些可以令人羨慕地大吃大喝而不怕增加分量的天生瘦子,這時候似乎不可避免地長出了“啤酒肚”、“將軍肚”、“游泳圈”、“備用胎”……里面裝着的是沉甸甸的脂肪。

人之所以會長胖,根本原因是攝入的能量多於消耗的能量,多餘的能量就轉化成脂肪儲存起來。而人到了中年,身體發生了變化,代謝率自然地緩慢下來,使得身體的能量消耗減少。另一個變化是,從大約30歲起,人的肌肉量開始喪失。肌肉量喪失的一個原因是生長激素的分泌顯著減少,而生長激素對促進、維持肌肉的發達至關重要。另一個原因是人們到中年後生活習慣發生變化,運動少了,肌肉缺乏鍛煉,也會自然地萎縮。肌肉運動是很耗費能量的(即使在你安靜的時候,肌肉也在耗費能量),肌肉量少了,也就意味着身體的能量消耗少了。而運動量少,本身就減少了能量消耗。所以,人到中年時,由於各方面的原因,身體的能量消耗明顯少了,但是飲食習慣通常並沒有明顯改變,飯量還和以前差不多甚至吃得更多,多吃的那些飯就變成了脂肪。

人到中年,上有老下有小,是家庭的支柱,也是工作的主力,生活和工作壓力都大。人經常處於緊張狀態。我們面臨壓力時,身體會大量地分泌皮質類固醇,讓我們專心致志地應對危險。這時與應對危險無關的其他功能都被抑制,人是不會想要吃飯的。但是一旦危險暫時解除,人放鬆下來,身體本能的反應卻是胃口大開,要儘量地

多吃,為應對下一次的危險儘量多地多儲存能量。此時皮質類固醇反過來會刺激神經系統分泌刺激食慾的神經遞質,並抑制那些能讓人覺得吃飽了的激素。結果是吃多了。

人到中年後,性激素的分泌也少了。這對女性的影響更明顯。男性雄激素的減少是逐漸的,女性雌激素的減少卻是戲劇性的。在45-50歲的時候,女性開始進入絕經期,卵巢分泌的雌激素大幅度減少。脂肪細胞本身也會生產一些雌激素(從雄激素轉化來的。女性體內也有一定的雄激素)。身體從卵巢那里得不到足夠的雌激素,就想從脂肪細胞那里找補,想要留住更多的脂肪,捨不得讓脂肪燒掉。

在絕經期之前,女性體內如果有多餘能量轉化成脂肪,大多是存在臀部、腰部,出現豐腴女性特有的梨子形狀體型。這可能是在為生育做能量儲備。但是到絕經期後,已不用擔心生育了,脂肪存放的位置也發生了變化,和男性一樣,存在了腹部,變成了蘋果體型。這時候即使體重沒有發生變化,體型也變了。而且腹部的脂肪和身體其他地方的脂肪還不太一樣。身體其他地方的脂肪在皮膚下面,叫做皮下脂肪,

那是我們能用手捏起來的“肥肉”。而腹部的脂肪除了皮下脂肪,還有包圍着內臟器官的脂肪,叫內臟脂肪,那不是我們能在體外摸到的。

內臟脂肪比皮下脂肪更令人擔憂。它們不僅讓人腹便便影響美觀,而且還危害健康。內臟脂肪比皮下脂肪的代謝更活躍,而且它們的代謝產物進入門靜脈循環,被血液帶到了肝臟。這樣,內臟脂肪就把很多脂肪酸送給了肝臟,同時也送給了心臟、腎臟、胰腺和其他器官。脂肪酸在這些器官堆積,影響了它們的功能。現在已經知道,內臟脂肪過多,與糖尿病、高血壓、心臟病、癌症和艾滋病等各種疾病都有關係。

怎麼知道內臟脂肪過多呢?簡單的辦法是量腰圍。在腹部完全放鬆的情況下,用皮尺量出最大的腰圍。如果男人超過94厘米,女人超過80厘米,患上述疾病的風險會比較高。如果男人超過102厘米,女人超過88厘米,那就是高危了。如果你的腰圍比較

細,也未必就健康,還要再看看腰圍比。量完腰圍後再量髖圍,如果二者的比例男人超過0.95,女人超過0.85,仍說明是脂肪分布不正常的“蘋果果”。

誰都知道要減肥就要少吃多運動,管住嘴邁開腿。有人為了儘快讓體重減下來,就去絕食,大幅度地減少食物的攝入。這種做法是很難持續的,而且在這種情況下,身體會以為遇到了饑荒,將會本能地進入備荒狀態,代謝速度會減慢,會儘可能地儲存脂肪。等到食量又逐漸上升後,身體反而有了更多的脂肪。正確的做法是適當地控制飲食的量(每天要比年輕時少攝入200大卡左右),更重要的是飲食要均衡、健康,以水果、蔬菜、全谷、低脂奶製品、瘦肉、魚、雞蛋、堅果為主,避免飽和脂肪、反式脂肪、含糖飲料。含糖飲料多用果葡糖漿作為糖分,現在已知果糖攝入過多與內臟脂肪的增加有關。“啤酒肚”不是因為喝啤酒引起的,但是不管喝什麼酒,酒精攝入過多,都能增加脂肪。

有人試圖通過做仰臥起坐、揉捏腹部等所謂“腹部減肥操”定點鍛煉腹部來減少腹部脂肪,這是不可能的。鍛煉腹部只會讓腹部的肌肉變得更發達,卻不能特定地消除那里的脂肪。腹內脂肪沒有消除,腹部肌肉發達了反而顯得更胖。能否消除脂肪,取決於運動量的多少,和鍛煉的部位沒有關係。市場上還有一些號稱專門用於消除小肚子的產品,也全都是騙人的。幸運的是,要消除小肚子其實也沒有那麼難。一旦身體消耗的能量超過了攝入的能量,開始燃燒脂肪時,最活躍的內臟脂肪就會是最早被燒掉的。

六種潔癖很傷身體

潔癖動作一:掏耳朵
健康災難:用棉籤掏耳朵不僅會導致耳屎堵塞發炎,還有可能使耳鼓破裂。實際上,耳道並不需要人工清潔,少數人可能會受到耳屎堆積的困擾,但只需滴幾次過氧化氫滴耳液或礦物油即可,甚至用橄欖油就可以解決。

潔癖動作二:通鼻孔
健康災難:耳鼻喉科醫生經常會遇到鼻腔略感不適,就狂噴鼻腔噴霧劑的病人,由於過度使用鼻腔噴霧劑會導致鼻腔腫脹充血,甚至影響血壓,因此鼻腔噴霧劑或滴劑都不被推薦長期使用。下次鼻腔堵塞時,去藥店買鹽水噴霧劑即可,鹽水可以濕潤乾燥的鼻腔而舒緩鼻充血,並且沒有副作用。使用抗組織胺劑或用蒸汽蒸臉也可以稀釋鼻中的黏液。

潔癖動作三:剪指甲
健康災難:過於頻繁地修剪指甲會使指甲向肉里生長,嚴重時可能引起骨質炎或潰爛最終導致截肢。即使是常見的指甲向肉里生長,也可能需要移植指甲或烙燒指甲根部,阻止其反向生長。

醫生建議:不要穿太小或太緊的鞋,不要縱向修剪指甲兩側或將指甲

剪得過短。

潔癖動作四:用力刷牙齒
健康災難:刷牙不應太用力,否則會損害牙釉質及牙齦組織,用力刷牙還會磨損覆蓋在根部的牙骨質,導致牙齒敏感、腐爛或畸形。如果幾個月後,一個新牙刷被你**得毛刷紛飛,破損不堪,那顯然是你用力過猛。刷牙力度正確的話,一支牙刷應在使用6個月後還平穩如新。刷牙的具體方式和力度應諮詢牙醫。

使用牙線剔牙是明智之舉,但不包括勒緊牙線在牙齦上拉鋸,其實,只需將牙線緊貼牙齒一側上下移動將食物碎屑移除即可。

潔癖動作五:過度潔皮膚
健康災難:將近半數的男人使用洗手間卻不洗手,這當然不是衛生之舉。但還有一些人,反復洗手仍覺得沒洗乾淨,不停地搓洗直至皮膚層受損,神經末梢受到刺激,導致皮膚腫脹發癢。

過度愛乾淨可能造成體表自然油脂缺失,引起各種皮膚問題。比如一天之內洗臉多次可能使面部皮膚乾燥,促使油脂分泌得更加旺盛,引起毛孔堵塞產生瘡瘡。記住每天洗澡不要超過一次,並儘量使用不含酒精的洗滌產品。也不要粗糙的搓澡巾瘋狂搓洗皮膚,皮膚每秒都會脫落上千個細胞,因此體表有脫落物是很正常的鏈接。

潔癖動作六:洗私處
健康災難:終於要談到私處的清潔了,不講衛生肯定是健康的隱患,滯留在肛門周圍的糞便會引起各種瘙癢炎症,但瘙癢的感覺也可能由過度擦洗所致。當你過多地用紙擦或水洗肛門時,其自然油脂就會被去除無餘,導致乾燥瘙癢。

廣播體操和“兩句話治療頸椎病”

年紀慢慢大了,循環沒那麼順暢快捷,免疫力下降,什麼朝氣蓬勃全是過去的事了。所以,就要靠適當的鍛煉來彌補。以前沒所謂,現在倒是老老實實地揀起了過去朝氣蓬勃的年代里做的廣播體操。

也幸虧以前認真做過,現在還記得。這套廣播體操的套路包括:上肢,沖拳,擴胸,踢腿,側身,轉身,腹背和跳躍等八項。記得當初在學校,全年段做完體操後,體育老師常會到台面上作反面示意,比如手臂動作不到位,弓步沒拉來等等,然後問:“這個樣子,有用嗎?”

時隔幾十年現在再重溫,我發現這些套路還真的不錯,全身都動到了,做完以後渾身感覺很輕鬆。現在我都儘量堅持早晚各做一次,工作的中間則利用午飯時間出去走走。

反復做這套體操,也慢慢領悟出它的用意和精神來。比如沖拳,主要讓你伸展活動十指和手。上肢運動和腹背運動,假如你的頭和脖子隨手臂的方向活動的話,對頸椎和肩膀也很有好處。其他幾項運動包含很大程度上的身體拉伸訓練。這種身體拉伸運動據說特別好。我聽說有一位美國越戰軍兵,降落時摔傷成了半癱瘓,後來堅持練瑜伽的身體拉伸運動,現在已經恢復行走功能。

做廣播體操做出了精來,我還會自己臨時編些套路來鍛煉。有一次還居然要教起我先生來。他覺得好笑,一是他的運動素質向來比我好,二來他的鍛煉也向來比我積極,怎麼突然變成要我來教他了。

那個跳躍運動也不錯。現在我會在陽臺上又跳又跑。又跳又跑的時候讓雙肩和脖子儘量的放鬆。長時間在電腦前工作的人,白天不穿插一些鍛煉長此以往會有內傷。

想起了國內親戚寄給我的防治頸椎病妙訣,順便就附在這里和大家分享:

二句話就可治療頸椎病

頸椎病實在讓人煩惱,頭暈、視力模糊、脖子酸痛、耳鳴……有位長期對電腦有頸椎病的博士發明瞭一句話體操,這個牛氣的一句話,還真治好了他的頸椎病,趕緊跟中醫頰道南方來背誦這牛人一句話,治好頸椎病就這麼簡單。

治好頸椎病牛人第一句話
你拍一,我拍一,一直拍到七十七。就是右手拍左肩,左手拍右肩,能伸多遠伸多遠,一直拍到七十七次。這個動作,如果是年輕人,從後面拍更好。老人從前面拍也行。這樣做,馬上血液循環就好。

治好頸椎病牛人第二句話
深呼吸,下蹲起,10點10分去看戲。深呼吸,一種叫胸式呼吸,一種叫腹式呼

吸。我們平時呼吸,每一次吸入呼出空氣500毫升,一次深呼吸就有2500毫升~3000毫升。這個深呼吸,一次就有7~8次平時呼吸的量。更重要的不僅是氧氣多了7~8倍,而且橫膈膜一下降,胃、肝、脾、腸等得到溫和按摩,改善腸胃功能,什麼膽石癆。膽結石全沒有了,還能保護內臟。

下蹲起就是站起來再下蹲,蹲下去再站起來,要做夠5~10次,漸漸做夠15~20次。人在下蹲站起的時候,對交感神經、副交感神經是最好的鍛煉。以後你突然一下站起來就沒事了,頭暈頭疼腦袋發蒙也沒有了。

什麼是10點10分去看戲呢?雙臂向身體兩側伸開,和地面平行,類似鐘錶9點15分時時針與分針的位置;然後雙臂同時向10點10分的位置抬起,再回落9點15分的位置。重複這個動作,連續做20~30次。腰肌、背肌、胸肌、頸部肌肉都得到鍛煉。什麼是叫“去看戲”呢?小時侯在農村,牆很矮,隔壁在演戲,你想看戲的話就得把腳踮起來,伸長脖子。保持這個姿勢幾秒鐘,之後再反復去做,這樣做以後肩部、上肘、頸部、腳部肌肉都能得到鍛煉。

在做了許多鍛煉以後,我感覺這個“二句話治療頸椎病”非常有道理。



警惕:24種榨幹時間和精力的生命水蛭(1)

作者:(美)羅伯特·帕利亞里尼 吳書楡譯

所謂生命水蛭,指的是會吸干時間和精力的活動和情境。到最後,這些東西會榨干你的生命力。被一兩口水蛭咬住而流點血,不至於太危險。但是,如果有數口水蛭同時依附在你身上,你就得在被吸干之前甩掉這些東西。

1. 電視:
美國人平均的預期壽命有幾年?根據美國疾病控制中心的統計,答案為77.8年。但是,這些穿着白袍的實驗室研究人員搞錯了。睡眠和工作時間佔了31.3176萬小時,因此,我們的人生只剩下36.8352萬小時,等於42年。這才是我們的預期壽命。

想一想,看幾小時的電視好像沒什麼大不了的(多數人每天看4.25小時的電視),但如果你一天真正擁有的不過是8小時(指工作睡眠之餘的時間),花2小時看電視佔你一天生命的比例一下子就飆升到25%。下一次,當你開始心不在焉地換頻道時,請自問,你是否真的想要把一天中25%或是50%以上的時間投資在看電視上面。當你深思過真正的預期壽命之後,在這剩下的8小時內,這里花一小時,那里花一小時就不再是微不足道的了。電視正是所有生命水蛭的“祖師爺”,超越其他任何事物。

2. 新聞稿:
我太太有一個壞習慣,她喜歡在每晚入睡前在床上看本地所有夜間新聞。她一直維持這

個習慣,直到有一天我堅決反對,告訴她夠了。她說她會試試晚不看會怎樣,而之後她再也不想看本地夜間新聞了。問題不在於睡前看新聞,而在于這個時段播的是五花八門、形形色色的瑣事。這種東西是你會遇見的最可怕的“生命水蛭”之一,完全是浪費時間,而且對你有害。

3. 互聯網和社交網站:
我承認,我是每天都要用一整天網絡的人。有時候,我會發現網絡正在利用我。網絡很狡猾,有多少次你心想“我只是來查一個東西”,但一小時之後你卻發現自己泥足深陷,讀着某位阿根廷博主寫的小甜甜布蘭妮的評論文章。不管你的死穴是什麼,網絡里分散你注意力的事物多得很。

4. 完美主義:
什麼事都要做,而且每一件事都要做到“完美無缺”,這是一種可怕的病態。完美主義者自己也承認這一點,但他們說自己完全無能為力。完美主義不僅會榨干你的時間和生命,也會讓身邊的人耗盡心力。如果你自己是完美主義者,或跟完美主義者同住一個屋檐下,或是在完美主義者手下工作,你就懂我在說什麼了。

5. 追求極致:
大概在10年前,我讀到一篇闡述追求極致與知足常樂的文章。這個概念因為巴里·施瓦茨的著作《無從選擇》一書而風行一時。為了追求極致,你心中念着要找到最好的目標,因此必須分析、比較每一個選擇。若追求知足常樂,你就會限制選擇數,接受第一個讓你滿足的選擇。追求極致和憂鬱、後悔息息相關,而且人們通常會覺得最後的選擇也沒那麼讓人滿意。

因此,我們首先要認識到什麼東西最重要,以及真正想要什麼。瞭然於心之後,一旦有任何選擇滿足你的標準,你就停止蒐尋和比較!就要把目光放在選擇的正面價值上,避開要繼續蒐尋、比較的誘惑。你已經作出了選擇,繼續往前邁進吧。

6. 雜亂無章:
在這個星期,你因為要找鑰匙、文件、電子郵件而浪費了多少時間?信息量過大要求你得想辦法發展出一套蒐尋和儲存東西的方法。

7. 健康:
說到什麼因素會毀掉計劃周全、效率完善的日程表,最嚴重者莫過於生病。要能保證效率

和生產力,還要享受生命,你必須神清氣爽面對每一天。

8. 說長道短:
茶水間的閑言及“你有沒有聽說”後面接的那些話不僅浪費你的時間,更會危及你的名聲,消耗你的生活能量,對於那些成為討論主角的人也是一種傷害。說長道短絕對不會有好事,絕對不會。

9. 追星:
花大把的時間和精神沉迷在名人的世界,關注別人的生活遠遠超過自己的人生,是很嚴重的毛病。(未完接下期)

