



节食可以闪电瘦吗 当心越饿越胖

瘦身路上的‘绊脚石’ 能量补偿机制

为什么饿得前心贴后背，就是瘦不下来？其实，能量守恒定律你是无法推翻的，你的困扰可能来自于另一个因素——能量补偿机制。

所谓能量补偿机制，就是身体想尽各种方法努力维持能量平衡，尽量避免出现能量负平衡。人体的总能量平衡取决于能量摄入和能量消耗两部分。能量补偿机制是指当你减少能量摄入时，人体的能量消耗比如基础代谢可能会下降，导致即使减少了能量摄入，也无法达到能量负平衡，无法实现减重。

换句话说，我们人体是非常聪明的，当你试图“饿”它的时候，为了保护自身，它会下调基础代谢率，这也是人类能进化至今的一个原因——“适应”。这种“适应”就造成了“你少吃，它少用”“不吃也不瘦”的现象。

肥胖人群 单纯节食后更易‘被补偿’

值得关注的是，能量补偿在不同人身上的作用也是不相同的。研究发现，不同身体组成的人，能量补偿程度有很大差异，脂肪含量比较高的肥胖人群在节食后更容易发生显著的能量补偿。所以，单纯靠少吃甚至不吃来减重的做法，是不可取的。不仅达不到减重的效果，还可能造成基础代谢率的显著下降，反而变得更容易胖了。

不仅如此，还有一部分人，怎么运动也瘦不下来，那又是怎么回事呢？其实这也和能量补偿机制有关。

当我们在增加能量消耗的时候，我们的机体也在努力地让能量达到一个平衡状态。虽然我们运动消耗了一定的能量，但在运动以后大家会发现食欲变好了，

露肉的季节要到了，减肥必须讲效率。于是，节食被不少人看作是立竿见影的减肥方法。不过，一定要告诉你这个真相。依靠少吃、甚至节食来实现闪电瘦的愿望并不现实，还很有可能越饿越胖。什么？难道这些年忍住不吃的美食都白费了？能量守恒定律在我身上失效了？你想多了，真正影响你节食减肥的因素且听营养师从头道来。

吃的比以前要多一些。摄入的能量抵消了此前的能量消耗。此外，你增加了运动能量消耗的同时，身体还会“想办法”让日常生活中的能量消耗随之减少。比如，今天特意运动了一个小时，结果接下来腰酸背痛不想动了，减少了劳动等其他生活中的能量消耗。

打破‘补偿’魔咒 你得这样做

那怎样克服‘能量补偿机制’给减肥带来的负面影响呢？答案就是——增加身体的肌肉。我们知道，肌肉量是维持基础代谢率的基础，肌肉量少的人基础代谢率往往比较低。所以，趁早抛弃单纯节食的想法，千万不要想着“饿”出好身材。因为那些年你挨过的饿，可能是造成你体重反弹、越来越胖的根源。我们对于减重的理解，不能仅停留在“少吃多动”，而应该是把目标放在“维持肌肉量、增加基础代谢率”这一层面。

要想维持机体的肌肉量甚至促进肌肉的增长，以下两点很关键：

合理营养摄入充足的优质蛋白。我们知道，蛋白质是生命的物质基础，只有摄入足量的优质蛋白，才能为身体提供原材料，促进体内肌肉蛋白的合成。另外，现有研究结果表明，钙、维生素D、n-3脂肪酸等营养素对于老年肌肉衰减症的防治具有积极意义。

适量运动尤其是抗阻运动。正所谓“用进废退”，如果缺乏运动，机体的肌肉就很容易流失。而基于目前的研究证据，对于肌肉健康而言，除了进行有氧运动，还需要进行适量的抗阻运动。

总而言之，要想实现真正的减重（减脂不减肌肉），营养和运动的联合干预不可或缺。

据《北京青年报》

面对跌倒 这些知识您要知晓

中国疾病监测系统的数据显示，跌倒已成为我国65岁以上老年人因伤致死的首位原因。根据测算，我国每年有4000多万老年人至少发生1次跌倒。

如何才能“站得稳，走得远”，大量证据表明，采取积极、科学的方法，是完全可以降低老年人跌倒风险至最低的。这就要求老年人、家属及照护人员学习相关知识，掌握一定技能和技巧，调整行为习惯，从根本上将防跌倒落实到生活细节中：

- 科学运动锻炼能保持或增加老年人的肌肉力量，减缓因衰老引起的关节僵硬，提高身体柔韧性和平衡能力，保持骨骼健康等。

- 建议老年人尽量保持身体活动，尽可能增加力所能及的日常活动，减少久坐等静态行为。

- 每周应保持至少150分钟的中等强度的身体活动，如散步、骑自行车、健身操等，或根据身体情况进行适当的体育锻炼。

- 主动学习防跌倒知识和技能，增强防跌倒意识。

- 合理用药，并请医生评估所用药物，预防因药物使用造成的困顿、眩晕等引发跌倒。

- 养成良好的行为习惯，如放慢转身、转头、起身、下床速度，避免登高取物，不走过陡的楼梯、台阶和坡道，避免去人多及地面湿滑的场所等。

- 穿合身的衣服，穿合脚、防滑的鞋。

- 根据身体条件适时选用拐杖、助行器、助听器等辅助工具。

- 有骨质疏松的老年人可根据情况使用髋关节保护器。

- 跌倒后太急于起身，有可能造成更严重的二次损伤。

- 跌倒后应在确保环境安全的情况下，先通过自身感觉和轻微活动身体判断损伤程度。

- 若跌倒后损伤较为严重，应尽可能保持原有体位，向周边人求助或拨打急救电话等待救助。

- 老年人发生跌倒后，无论受伤与否，都要及时告诉家人或医生。

- 如发现老年人跌倒，应先确保环境安全，根据跌倒者的受伤情况进行相应处理。

据《快乐老人报》



憋和闷都是心绞痛症状

“如果时光倒流，我一定让父亲好好待在医院。”提起父亲，家住河南省洛阳市涧西区的李先生就泪流满面。前段时间，李先生的父亲突发劳力性心绞痛不幸去世，他希望通过父亲的故事给大家一些健康提醒。

心绞痛不肯住院，他猝死街头

68岁的老李从去年10月份开始，发现以前爬4层楼很轻松，但现在爬一层就气喘吁吁、心跳加速。李先生说，父亲总强调自己老了，所以家人也没在意。

前段时间，老李上楼时突感胸口憋闷，像压了磨盘一样喘不上气，休息了好一会儿才缓解，老李便前

往洛阳市中心医院问诊。

接诊的是该院心内一科副主任常学伟，经检查，他判定老李得的是劳力性心绞痛，建议立即住院。但老李说自己胸闷也就持续几分钟，应该没大碍，还未办住院手续，他便借口有事悄悄离开，结果晕倒在回家途中，紧急送医也未能抢救成功……

劳力性心绞痛为何如此凶险

常学伟介绍，劳力性心绞痛属于心绞痛的一种，具有“伪装性”。由于休息几分钟后症状即可消失，易被忽视，导致很多生命走得悄无声息。坐着没事，一活动就出现不适症状，是其典型表现。他指出，心绞痛的“痛”不是疼痛，而是痛苦、不舒

服，主要表现为胸口憋闷、有压迫感、烧灼感。

劳力性心绞痛本质上还是冠心病，常见于60岁以上的“三高”人群和抽烟、喝酒人群，男性较女性高发，但更年期后的女性除外。

发生劳力性心绞痛怎么办

常学伟建议，劳累后出现心绞痛，要立即停止一切活动，坐下或躺下。同时，舌下含服速效救心丸或硝酸甘油。若症状仍未缓解，可再次含服药物，并拨打120，等待急救。劳力性心绞痛多在上午6-12点发作，应晚上用长效硝酸盐类、β-受体阻滞剂等药。

据《洛阳晚报》