

不吃晚餐减肥只是传说



餐真的不能减肥，还要小心疾病找上门。

首先，长期不吃晚餐会影响健康。胃会不断分泌胃酸，不吃晚餐容易患上胃溃疡，得不偿失。

其次，节食会降低基础代谢。基础代谢可以通俗的理解成，每天你消耗的最小热量值，降低基础代谢这是自身的一个防御，你减少了摄入的能量，身体很聪明地将基础代谢自然降低，一旦你恢复吃晚餐，而你的消耗没有改变，那么剩余的能量储存起来变成脂肪。这就是为什么胖了减，减了胖，永远在减肥的路上的原因。

吃对晚餐才能减肥。第一，晚餐不宜吃的过晚。晚餐时间要距离睡觉时间大于三小时，也就是说如果你晚上11时睡觉，那么你晚餐不要超过8时，你有充分的时间去消耗摄入的能量。如果吃

的太晚，食物还没有充分消化，肠胃还在拼命工作，除了容易长胖还会影响睡眠。第二，晚餐不要吃的过饱。七八分饱刚刚好，不要吃撑。由于白天工作忙碌，晚餐时间相对于白天用餐时间充裕，更容易吃得多，摄入更多能量，更容易发胖。第三，晚餐要清淡为主。晚餐要少油少盐，摄入油脂容易引起血脂异常，进而引起动脉硬化和冠心病。第四，饮食顺序要牢记。如果有汤，可以先喝汤，喝完汤后再吃青菜，肉类，最后才是吃主食。第五，晚餐吃这些可以减肥。如果白天蔬菜吃得少，晚餐可以多吃蔬菜，适当的瘦肉、鱼类，多一些含有膳食纤维的食物，如红薯、土豆、青菜、水果等。

“爱美之心，人皆有之”，追求瘦的过程中一定不要丢掉健康。摘自人民健康网

冬季养生 从保证睡眠开始

中医认为冬季养生应以“养藏”为主，那么，老年人入冬后应如何养生呢？专家指出，“养藏”首先要保证充足的睡眠。起居应“早卧晚起，必待阳光”，冬季太阳升得晚，早睡可以养阳气，晚起可以避免寒邪的侵袭。冬天寒邪最易伤害肾的阳气，也就容易对身体造成伤害，因此，冬季养生应以调摄肾之阴阳为重点。

在茶余饭后，可以做一些简单易行的保肾操。比如：坐着看书、看报时，可缓缓地左右转动身体5~6次，然后双脚自然地前后摆动数十次。中医认为“腰为肾之外府”，常练此动作，对腰膝有益；也可以将手掌搓热，置于腰间，上下摩挲，直至腰部感觉发热为止。从医理上，因腰部有督脉之命门穴，足膀胱经之肾俞、大肠俞、气海俞等穴，搓后全身发热，具有温肾壮腰、舒筋活

血等作用。冬天气候干燥，滋益阴精是冬季养生的重要内容，最好能多吃白菜、银耳、木耳、枸杞、梨、猕猴桃等补益阴液的食物；辛辣厚味、烧烤油炸食物少吃为妙，平时还要注意多喝水，以免上火。饮食要以温热为主，如食用糯米、羊肉、大枣、桂圆、芝麻、韭菜等，少吃冷饮、海鲜等寒性食物。可多吃些坚果类食物，如核桃仁、榛子、松子、栗子等。

冬天是感冒的高发季节，除了多喝水外，还可以经常用杯子装满热水熏熏鼻子，有“上火”症状的人，可在水中加些大青叶或者金银花等中药材，能起到不错的清热祛火效果。冬天要注意足部的保温，在临睡前抽出5分钟时间按摩足部，尤其是肾经的涌泉穴，以温补肾经，达到养藏的目的。摘自大众健康网

早起两小时，身体变化大

一日之计在于晨，早睡早起有益健康。但手机、电脑等诱惑使越来越多人成了“夜猫子”。美国“MSN生活网”最新载文，总结出了坚持早起会给身体带来的几大神奇变化。

夜晚更悠闲。当“夜猫子”睡眠惺忪时，早起者可能已经完成了晨跑、做早餐、整理房间等一堆必要的琐事，更加轻松地投入工作和生活。晚上自然不会为一些小事情闹心，身心更自在。

睡得更早。早起并不减少睡眠时间，而是科学调整作息。只需坚持几天，身体就会适应新的作息模式。

效率更高。统计学研究发现，大部分人的“黄金时段”在早起时间。研究发现，早起者精力更旺盛，醒得更快，头脑更清醒，可快速投入注意力较高的活动。因此，不妨早起1~2个小时，坚持几天，也许就会找到自己的“黄金时段”。

更少迟到。起床太晚

易导致手忙脚乱、丢三落四、上班迟到等问题。早起后，有充足时间开始新一天的生活，即使出错，也有足够的回旋余地。

饮食更健康。早上时间太紧，就会胡乱抓点东西当早餐，或干脆不吃。这种不健康饮食习惯会导致多种健康问题。早起后，有更多时间精心准备健康早餐，帮助全天饮食更健康。

身体锻炼更多。下班后，大部分人会感到筋疲力尽，极易放弃锻炼。

早起后，有更多时间晨练，让人感觉神清气爽，增强全天的成就感。

更快乐，不抑郁。加拿大多伦多大学一项研究发现，早起有助于提升情绪。晨光可赶走导致人们昏昏欲睡的褪黑激素，令人心境更加舒畅。另外，早起者更可能会早早制订计划应对各种挑战，行动更加果敢。此外，早起早睡也会保证充足睡眠，而睡眠不足也是抑郁的一大风险因素。

摘自新华网

中年压力大，脑子会变小

美国哈佛医学院近日公布的一项研究结果显示，中年时压力大会导致大脑萎缩，记忆力下降。

哈佛医学院贾斯汀博士领导的研究小组对2231名平均年龄为49岁，且无老年痴呆症的志愿者进行研究。参试者先参加记忆和思考能力测试，8年后再次测试一次，并接受颅脑扫描，测量大脑的体积。其结果：在年龄、性别、吸烟量和体重相当的情况下，体内皮质醇水平高于平均水平的参试者，记忆和思考测试得分更低，大脑体积占总颅骨体积的88.5%；相比之下，皮质醇

水平正常的参试者记忆力和思维测试得分较高，大脑体积占总颅骨容量为88.7%。这说明，皮质醇水平高的人记忆力更差、大脑体积更小。而皮质醇是一种肾上腺在面临压力时分泌的激素，长期处在压力状况下会导致皮质醇水平偏高。

贾斯汀博士表示，高水平的皮质醇可能是老痴的一个早期预警信号。他建议中年人尽量寻找适合自己的减压方法，例如充足的睡眠和适度的运动，将放松技巧融入日常生活。也可以向医生询问自己的皮质醇水平，并在需要时服用减少皮质醇的药物。摘自健康网

沱牌天曲



悠悠岁月酒
滴滴沱牌情

掌合天长
超市进货平台

战略合作伙伴

地址：天门市广陵中路嘉福国际广场1709-10室
商超专线：180 5509 7888

浓香型白酒 净含量：500ml
四川沱牌舍得酒业股份有限公司
SICHUAN TUOPAI SHEDE SPIRITS CO., LTD.