

实现“躺瘦”不是梦



每个想减肥的人,大概都梦想过躺着就能变瘦。天津医科大学第二医院主管营养师边姗姗表示,提高身体的基础代谢率,“躺瘦”也是有可能实现的。

“基础代谢率,是指人处在清醒而又非常安静,不受肌肉活动、环境温度、食物及精神紧张等因素影响

时的代谢状态。”边姗姗介绍,基础代谢是“耗能大户”,占人体每日能量消耗的60%~70%。基础代谢率高,相同时间内消耗的能量就多;反之消耗能量也较少。因此,基础代谢率高的人更容易瘦下来。

边姗姗表示,影响基础代谢率的因素主要包括:体表面积,人体的

体表面积越大,向外环境散热越快,基础代谢能量消耗就越高;性别,男性基础代谢能量消耗一般高于女性;年龄,婴幼儿和青少年生长发育迅速,基础代谢能量消耗相对较高,30岁以后,每10年基础代谢率会降低约2%,50岁以后会下降更多。另外,人体内分泌改变、体力过度消耗、精神紧张等因素,也会影响基础代谢率水平。

那么,我们该如何提高基础代谢率,实现怎么吃都不胖的梦想呢?边姗姗给出以下3点建议:

增加身体肌肉含量

基础代谢消耗的主力军是肌肉。人体内的蛋白质时刻处于更新状态,肌肉是人体蛋白质的“仓库”,肌肉多的人不动也会消耗更多能量。人体脂肪组织消耗的能量明显低于肌肉组织消耗的能量,如果脂肪组织更多则人体的基础代谢率就

会降低。因此,减肥需要“减脂增肌”。

进行高强度间歇训练

运动方面,提倡高强度间歇训练,不推荐长距离慢跑。高强度间歇训练,是指短期的爆发训练和较平缓的运动交替进行的运动方式。例如,以最高速度跑步1分钟,然后步行两分钟,并重复这个过程15分钟。这样的运动能够增加肌肉,有利于提高基础代谢率。

保持健康生活方式

不要节食,调整饮食结构,合理膳食,少量多餐,饭吃八分饱。可以选择高蛋白、高纤维、多维生素膳食,如鸡胸肉、鱼肉、鸡蛋、牛奶、大豆制品和种类丰富的蔬菜等。同时,做到足量饮水,不熬夜。

(来源:人民网)

维生素D缺乏 你会晒太阳吗?

维生素D很重要,不仅对骨骼好,也有助于强壮肌肉,还可以降低呼吸系统疾病、免疫系统疾病的疾病程度和发作频率,以及降低癌症肿瘤的发生率,降低所有原因导致的死亡率(医学上称为全因死亡率)。人群普遍存在维生素D的缺乏,尤其是老年人好发。

为啥容易维生素D缺乏?

不充足的日晒 比如室内工作、外出时衣物遮盖或者使用遮阳伞(也叫做物理防晒)、外用防晒霜、隔着衣物或者玻璃晒太阳,以及并未在阳光充足的时间段晒太阳;

部分慢性病 吸收不良、肥胖、肝肾功能不全等;

药物 抗癫痫药物、抗逆转录病毒药物、利福平、糖皮质激素等;

高龄 因为大于70岁时,同样光照,皮肤生成的维生素D仅为青年人的30%。

这个时间段最适合晒太阳

因为我们体内仅有10%的维生素D由外源性食物提供,富含维生素D的食物有鱼肝、蛋黄、乳类、绿色蔬菜、菌类;而90%均为内源性,由紫外线照射皮肤合成,所以阳光很重要,阳光直接照在皮肤上很重要。

我们知道的SPF-8的防晒霜能减少皮肤产生的维生素D的92%;SPF-15的防晒霜能减少99%。

什么时间晒太阳最好呢?可以采用影子原则:当您自己的影子比您的身高长时,紫外线已

经非常微弱,皮肤不能合成维生素D,因此建议的晒太阳时间是正午前后两小时,每天半小时。夏天可以适当调整时间段和日晒时长。

合理补维D不易发生中毒

如何才能知晓自己是否缺乏维生素D?其实很简单,只要抽血进行检测,目前基本各大医院均可检测。

在不能满足日晒的情况下,我们可以选择口服补充维生素D的方式。没有胃肠吸收功能障碍的老人,首选口服补充维生素D。如果有吸收功能障碍,就需要肌肉注射维生素D,间隔时间要根据使用剂量而定。在补足维生素D时,剂量可以每天2000~5000IU,补足后每天1000IU维持量即可。

补充维生素D也存在一些不良后果,包括肾脏钙化以及泌尿系结石。维生素D是脂溶性的,有蓄积中毒的风险,但如果不是长期大量的使用,一般不会出现中毒。可以通过检测血维生素D的水平,以及监测尿钙水平来判断。24小时的尿钙低于300mg都是安全的。

值得注意的是,本文是针对普通维生素D的补充。而活性维生素D为骨质疏松的治疗药物,常见的为骨化三醇与阿法骨化醇。服用活性维生素D并不能补充体内维生素D的缺乏,也不能同维生素D一样带来呼吸、免疫、肿瘤方面的获益。

(来源:北京青年报)

静不下来,难以专注? 三步教你摆脱精神内耗

最近,“精神内耗”一词受到网友关注,不少人反应职场压力大,导致经常静不下来,难以专注。对此,厦门大学附属第一医院精神心理科副主任医师黄伟容表示,一些人担忧的事情往往是加工后的结果,很多都不会发生。

黄伟容分析,40%左右的忧虑源于对未来的担忧,30%左右的忧虑源于过去的事情,22%左右的忧虑是因为生活中一些微不足道的小事,4%左右的忧虑来自个人无法改

变的事实。只有剩下4%左右的忧虑,才来自于正在做着的事情。“焦虑就像一个小怪兽,你越是害怕,越无法摆脱,不如坦然面对它、化解它。”黄伟容说。

黄伟容建议,一是可以培养爱好。人在焦虑的时候,容易产生挫败感,不妨转移注意力,培养一些简单的爱好,比如绘画、插花,让自己的心静下来;或者参与体育活动,比如跑步、跳绳,让烦恼通过汗水释放。

其次,要理性分析。被焦虑情绪包围时,认清自己、反省自己,修正自己,远比沉浸在不安的情绪中更为宝贵。如果眼前的状况无法改变,从其他层面想想,也许会有新的可能。

第三,要积极行动。很多时候,人们常常因为看不清未来而感到焦虑。可一个人未来能去哪,不是靠想象,而是靠今天你干了什么、干得怎样。每天进步一点点,未来总有一天能到达你想要到的地方。

最后,黄伟容提醒,如果与过去相比,个人的认知、情绪、行为等有以下“不合理”的表现时,很有可能会被认定为“焦虑症”的潜在患者,需要及时到医院精神心理科就诊。包括长期胡思乱想总往坏处想,担心发生不好的事,并干扰工作或生活;恐惧、担忧或焦虑的情绪已经达到让你心烦意乱、难以控制的程度;怀疑自己的焦虑可能与身体健康问题有关;有过自杀的念头或行为等。

(来源:人民网)

拍卖公告

受委托,定于2022年9月3日14时在通州区北山路20号北山饭店宴会中心通州厅举行拍卖会。现公告如下:

一、拍卖标的:南通市通州区天香苑40套电梯住宅,建筑面积62.8~140.5㎡/套不等;银河家园15套多、高层住宅,建筑面积约97.7~138㎡/套不等,每套住宅配备一个指定车库,面积约12.9~35㎡/套不等(详见《拍卖标的目录》)。

二、展示时间:2022年8月29日至30日9~16时。

三、展示地点:标的物所在地。

四、报名登记办法:凡有意向竞买者,请携有效身份证件及保证金缴款凭证(以入账为准)于8月29日至9月1日(9~17时)至天香苑金沙街道退役军人服务站底楼西侧办公室办理竞买登记手续,有欲领取拍卖资料及号牌,成为有效竞买人。竞买保证金5万元/份,壹份保证金仅能成交一个标的。拍卖会限170个竞买人,额满为止,每个竞买人限1人入场。

五、缴纳保证金账户
收款人:南通尚东拍卖行有限

公司,开户行:上海浦东发展银行南通通州支行,账号:88140078801100000426。

六、咨询电话:81023052,13862923516(天香苑),13906297940(银河家园)。展样咨询电话:13270660888

详情请关注微信公众号:南通尚东拍卖行。

特别提示:
1.本次购房享受通州区住建局建[2022]第23号文件购房补贴政策。
2.买房人、登记人、缴款人必须一致,成交后不得更改。

3.需要贷款的购房人在报名登记前需携证明材料向银行确认贷款资格和额度,购房首付款必须是自有资金。

4.竞买人参加拍卖会须符合疫情防控要求(疫情防控有要求的,则延期举行),竞买人须凭48小时内核酸报告、实时行程码、健康码方可办理报名登记、参加拍卖会,健康码、行程码带有中高风险地区且未完成健康监测要求的一律不得参加竞买。

南通尚东拍卖行有限公司
2022年8月21日

公告

通州区退役军人、其他优抚对象优待证申领制发工作已全面启动,办理优待证有关事项(申请人条件、申请时间、申请地点、申请材料等),请与户籍地镇(街道)退役军人服务站联系,电话:五接镇(69936456);川姜镇(18100644918);石港镇(80606681);金沙街道(86116208);金新街道(68358818);兴东街道(80606049);先锋街道(86673270);西亭镇(68115634);二甲镇(69968181);东社镇(69936079);十总镇(68655585);刘桥镇(68655068);平潮镇(69922655);兴仁镇(86561996)。

咨询电话:通州区退役军人事务局优抚科(86028409)。

南通市通州区退役军人事务局
2022年7月8日

遗失启事

曹斌斌、季婧婧遗失南通市荣达通房地产开发有限公司开具的江苏增值税普通发票,号码为68848919,金额为736474,作废。

科学防疫这样做



牢记 少聚集



江苏省卫生健康委员会
江苏省卫生健康宣传教育中心 设计制作