

# 三月四月不减肥 五月六月徒伤悲

## 5个习惯让你远离肥胖



现在越来越多的人出现肥胖问题,不仅仅女性整天说要减肥,就连男性也需要减肥。到时为什么现在越来越多的人肥胖呢?除了由于现在的生活越来越优越外,还有重要的原因是现代人的不良生活习惯也可能导致肥胖。今天就帮大家找出导致大家肥胖的坏习惯。

了。

### 泡茶不科学

对于喜喝茶的朋友来说,泡茶的器具是否合理影响到是否会变胖。茶叶中含有大量的鞣酸、茶碱、茶香油和多种维生素,用80℃左右的水冲泡比较适宜,如果用保温杯长时间把茶叶浸泡在高温的水中,就如同用微火煎煮一样,会破坏茶叶中的维生素,使茶香油挥发,鞣酸、茶碱大量渗出,有害物质增多,影响消化能力导致发胖。

### 喜喝咖啡

那些做法易令人发胖,对咖啡的喜爱是其中不可忽视的一个习惯。过量咖啡的摄入容易使人罹患心脏病。咖啡中含有高浓度的咖啡因,可使心脏功能发生改变并可使血管中的胆固醇增高。嗜饮咖啡,还会降低工作效率,减少肠道消化物的水分,易形成便秘影响减肥。

### 忽略早餐

不吃或者对早餐质量不要求的话会对肠胃有不少的影响。让人无法精力充沛地工作,而且还容易加速衰老。不吃早餐会让人精神不振,容易以多进食的方式打起精神,不知不觉就发胖了。而且不吃早饭还使中午进餐量大增哦。

### 远离肥胖的好习惯

#### 养成每日定时排便

每日定时排便主要是为了体内的毒素都顺利地排出体外。而排毒是减肥时不可忽略的一个因素。

#### 不要一边看书一边吃零食

有些人一边看书的时候一边吃零食容易造成过度进食,肥胖也会随之而来。

#### 放弃快餐和垃圾食品

必须放弃快餐和垃圾食品(比如炸鸡和方便面),养成不吃垃圾食品的习惯,如果你受不了它们的引诱,就清空你的冰箱和食品柜,把垃圾食品全部丢掉(远离你爱吃垃圾食品的朋友,起码在你减肥的这段时间),把它们换成绿茶或者水果。

#### 尝试多种运动方式

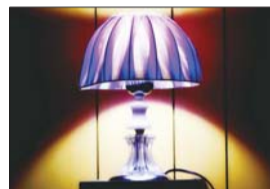
如果你想加快减重的速度,那就意味着需要消耗更多的卡路里,你可以去健身房进行一些激烈的锻炼。但是我们的建议是试着将几种运动Mix在一起,比如跑20分钟的步后再骑20分钟单车,然后是椭圆机或者是普拉提和瑜伽。这种方法的好处是你会在1个小时的锻炼时间里尽可能的燃烧全身的卡路里,有利于全身的减肥。

#### 低GI饮食让脚步

根据日本很流行的体重控制理论,不想胖最好选GI食物,如海藻萃取来的寒天、优格等。所谓GI指的是营养学上的升糖指数,吃进不同的淀粉类食物,在体内引起血糖上升的反应不同,GI值太高的食物会加速血糖上升,增加胰岛素的分泌与脂肪的形成;另一方面则因为胰岛素波动太大,容易饥饿更想吃一顿。

## 健康新知

### 要作明智决定 请调暗灯光



朗的日子里,人们会对股票市场更加乐观,感觉身体状况更好,更愿意为他人伸出援手。但若经常处在黑暗或灰蒙蒙的环境中,就会造成周期性情绪异常。

加拿大和美国一项联合研究显示,明亮光线不会让人感到更开心,只会让人的情绪感受强烈,也就是乐观者会更乐观,而悲观者会更悲观;昏暗光线则会抑制情绪,让人在作决定时更理智。

研究人员进行了一系列实验,希望弄清光线和情绪的关系。结果显示,在明亮光线下,人的正面和负面情绪都会比较强烈。在昏暗光线下,人们会抑制自己的情绪,变得更加理智。

先前研究显示,在晴

英国《每日邮报》引述研究人员的话报道:“与先前结论相反,我们发现阳光灿烂的日子里,有抑郁倾向的人其实会更抑郁。”统计数字显示,去年春夏之交阳光最充足的日子,加拿大的自杀率达到全年最高。

研究人员说,人们大多数日常决定是在明亮光线下作出的,因此调低室内光线亮度可以帮助人作出更加理智的决定,甚至可以让争端更加容易解决。商家也可根据商品性质决定卖场内灯光的强弱,以帮助提高销量。

### 孝顺的人容易找到真爱



孝顺父母不仅是一种美德,还能让人们更容易找到另一半。据美国《医学日报》报道,加拿大阿尔伯塔大学的研究人员发现,高质量的亲子关系有助于增加人们找到真爱的机会,让人更快走进婚姻殿堂。

研究人员从一项大型研究中选取了2000多名年龄在20-32岁之间的志愿者,通过让他们回答一系列问题,如亲子关系、恋爱

状况等,来评价亲子关系对恋爱情况的影响。结果发现,关心父母、与父母联系多、亲子关系好的成年人,他们与伴侣之间的亲密浪漫关系质量也较高。

研究者指出,人们不能孤立地看待亲密的家庭关系和浪漫的婚姻关系,高质量的亲子关系会对人们未来的婚姻起到影响作用,每个人都应当为推动这种亲密关系做出自己的贡献。

### 女婿与岳父母关系佳 夫妻关系好

美国密歇根大学研究发现,女婿是婚姻幸福的关键。婚姻是否幸福,不仅在于彼此心心相印,更牵扯到与双方父母的关系。近日,美国《华尔街日报》公布了一项调查,发现女婿与岳父母关系佳,夫妻关系更好。

美国密歇根大学社会学研究所的心理学家特里·奥布奇对373对同种族夫妻进行了长达26年的跟踪调查,并定期对他们与对方父母的关系进行打分。

结果发现,婚姻之初,女婿就与岳父母关系好的家庭,日后离婚几率比该群体平均值低20%。不过,这个结果不适用于妻子。妻子最初与公婆关系亲



密,日后的离婚几率反而更高。奥布奇博士认为,妻子在家中的主导地位,可能受到关系紧密的公婆干涉。哪怕只是公婆无心的指点或者参与,也会给妻子带来困扰,从而在夫妻间造成矛盾,引发不和。因此,无论对于任何一方,把握好分寸,给岳父母以热情的关怀,给公婆以应有的尊重,并保持适度距离,才会让婚姻更幸福,也更长久。

## 导致肥胖的坏习惯

### 贪食摄入热量过多

摄入热量过多,是形成肥胖的主要原因。有人把吃喝当做人生追求的目的,在“不吃白不吃”的思想影响下,往往多食。有人借酒消愁,以食解忧,于是无节制地吃各种各样的食品导致肥胖。

### 油和糖用量过多

很多人都知道猪油不能多吃,但却认为素油可以多吃,所以往往用量过大。其实,烧素菜时用的豆油、菜油、花生油等也是脂肪,它所产生的热量,与猪肉等高脂肪食品相同,每1克克产生9千卡的热量,因此也不能多食。有些人烧菜时还放砂糖,日积月累,摄入的热量不断增加,肥胖就在不知不觉中发生

## 心理测试

# 你和什么类型的人比较般配



- 你会想和哪一种异性约会?  
A、老实又内向(接第2)  
B、会玩又懂得打扮(接第3)
- 有个人边看表边跑,他迟到了5分钟,你觉得他心理怎么想?  
A、才5分不算迟到(接第4)  
B、糟了!迟到了!(接第5)
- 有个家庭主妇正在打扫,你觉得她正想什么呢?  
A、我要扫得一尘不染(接第6)  
B、差不多就行(接第4)
- 从你身旁经过一个很香的女生,你觉得是哪一种香味?  
A、甜甜的果香(接第7)  
B、清淡的花香(接第9)
- 和朋友去吃饭,结账走出餐厅才发现少找你10元,这时你会?  
A、折回去向他要回来(接第9)  
B、算了吧(接第8)
- 有一只鸟从鸟笼飞走了,你觉得?  
A、它一定会回来(接第7)  
B、不会回来(接第10)

- 看到有人随手扔垃圾,你有啥感想?  
A、不能原谅(接第12)  
B、没感觉(接第10)
- 朋友到你家作客,你喜欢收到哪一种礼物?  
A、鲜花或装饰品(接第16)  
B、蛋糕或食物(接第11)
- 你在半夜边看书边窝在棉被中想事情,后来...  
A、多半会睡着(接第12)  
B、会越来越清醒(接第8)
- 你现在正在逃命,你认为是什么东西在追你呢?  
A、狮子或老虎(接第13)  
B、酷斯拉(接第14)
- 你看到地面上有洞时你会怎么想?  
A、洞里有什么东西(接第15)  
B、危险,快盖起来(接A)
- 书架上的书倒了,看起来乱七八糟,这时你会马上整理吗?  
A、会(接第16)  
B、不会(接第13)
- 有个人正对另一个人说悄悄话,你认为他听了之后的反应是?  
A、忍不住大笑出来(接第17)  
B、皱起眉头一脸沉重(接第18)
- 有个女子拿刀对着一名男子,这女子会对他说什么?

- 我恨你,我杀了你(接第18)  
B、再过来我要刺过去了(接D)
- 你想找工作,下面2家公司你会选那一家?  
A、能让人成长公司(接D)  
B、稳定的公司(接B)
- 朋友请吃晚餐,你已经很饱了,他却一直劝你吃甜点,这时你会?  
A、再饱也会吃(接第17)  
B、很果断的拒绝(接第15)
- 买新电器,说明书你看吗?  
A、使用前一定先看仔细(接C)  
B、根本很少会看(接B)
- 下面那一种人令你无法忍受:  
A、小气又嗦的人(接D)  
B、做事随便的人(接C)
- 心理分析  
A:你需要个比你强悍,可靠的伴侣,最好是有一点粗鲁,但身体健康、性格开朗,最适合你不过!  
B:你需要的是跟你兴趣和感觉相合,拥有自己一片天地的异性,不管是文学、或是艺术甚至音乐他都抱持有高度敏感性。  
C:认真和意志坚定的人是你的最佳人选。如果你要结婚,那种对家庭和工作具有强烈的责任感,在公司也很受到上司信赖的人是你的第一选择。  
D:拥有一身专业技术和知识,抱着就算是两个人在一起也可以彼此拥有自己的空间的异性,是你的最佳人选!