

人体就是一个“炼丹炉”

美国加州大学旧金山分校的科学家们发现,人体内共生的微生物能够生产天然药物,这些药物对维持人体健康起到了重要作用,也为新药开发提供了丰富的资源。目前临床上三分之一的药物来自于微生物和植物。人们不断在土壤和海洋微生物中挖掘新药,却从未意识到我们自己就是一个“炼丹炉”。与人类共生的细菌,能在我们体内生产大量类似药物的小分子,人们需要知道,这些分子是什么、有什么功能,从而为新药开发提供资源。

睡眠不足易导致腹部肥胖

(上接B01版)

本报记者 陈晓丽

啤酒肚与遗传有关

在过去很长一段时间,普通市民的生活水平并不高,摄入的热量相对较少,很难形成腹部肥胖,而生活相对富裕的人由于经常喝酒吃肉,摄入的热量较高,容易长出啤酒肚。因此,过去大家提起哪个人有“啤酒肚”的时候往往还带几分艳羡之意。

其实,啤酒肚与单纯喝啤酒关系并不是很大,也没有证据证明啤酒更容易导致“啤酒肚”,“啤酒肚”和啤酒的关系可能更多是来自于字面上的误导。相比白酒而言,啤酒和葡萄酒除了酒精之外,还含有一定量的糖、蛋白质、氨基酸、微量元素等物质,但这并不意味着啤酒和葡萄酒的热量更高。

每100克啤酒所含的热量为38卡路里,等量葡萄酒和38°白酒的热量则分别为67卡路里和222卡路里。啤酒单位

重量的热量显然更低,而且相对于容易大量饮用的牛奶、橙汁、可乐等饮料,啤酒的热量也低一些。

因此,与其说啤酒热量高,不如说酒类饮料中的酒精影响了人体的代谢,进而导致内脏肥胖。从身体代谢的角度来说,酒精虽然是一种能量物质,但它对人体存在潜在的毒性,所以不会被身体贮存,进入身体后会被优先分解。由于酒精和脂类的代谢都依赖于肝脏,酒精会抑制身体对脂类的代谢,这是嗜酒者易患脂肪肝的原因,也为肥胖埋下了隐患。

“我就曾经接诊过一位40多岁的患者,因为经常参加各种酒场,一米八的个头,体重90多公斤,腰围达到96厘米,有很大的啤酒肚。参加体检发现有中重度脂肪肝。”济南市中医

医院针灸科副主任医师马建华说。

如果实在避开酒精的侵袭,医生建议,不妨尝试在喝酒时减少其他能量物质的摄入,比如不吃高脂肪的菜肴,可以降低患脂肪肝的风险。

形成啤酒肚的根本原因在于不良的饮食习惯,例如在饮酒时经常过量食用甜腻或者油腻的饮食,导致摄入的热量远远高于身体消耗的热量,从而导致体内脂肪增加。在中医看来,长期过食肥甘厚味,将导致“湿痰”在脾脏沉积形成湿邪,慢慢就形成了啤酒肚。

再加上运动量相对较少,尤其是白领族,长期久坐,更加剧了腹部脂肪的堆积。此外,啤酒肚也与遗传有一定的关系,据介绍,有部分人群携带“节约基因”,身体消耗能量较少,相对于其他人而言,过量饮食更容易导致肥胖。

改善饮食起居,甩掉大肚子

啤酒肚的预防和改善,最关键的还是要从根本上改变不良的生活习惯。以下几点建议,对于急于甩掉大肚子的人或许有用:

1、在饮食上保持清淡,尽量减少油炸、甜腻等高热量食品的摄入,节制饮酒,多吃新鲜水果和蔬菜,尤其是晚餐更要注意节制饮食。

2、增加运动量对预防和减轻腹部肥胖必不可少,尤其是腹部运动,适当增加蹲起动作例如仰卧起坐、俯卧撑等,都可以锻炼腹部肌肉,从而减少脂肪堆积。不过,无论是选择何种运动方式,都要注意循序渐进,在身体承受范围之内,不可急于求成。

3、可以自己冲泡药茶饮品配合,例如使用荷叶、佩兰、藿香各6克泡水,每天代替水饮用,有助于祛湿消脂。也可以多喝一些健脾利湿的粥,可用山药、赤小豆、薏米、小米煮粥或者做成五谷豆浆,都对“啤酒肚”有一定的缓解作用。

4、研究表明,睡眠不足与肥胖有着很大的关系。睡眠不足时,内分泌失调从而影响代谢功能,体内脂肪不能很好地分解,“啤酒肚”自然不可避免地产生。控制“啤酒肚”应该同时保证充足的睡眠,每天保持7-8个小时的睡眠时间,保持内分泌系统的正常。

除了养成良好的生活习惯,专家表示,腹型肥胖往往还伴随着身体其他一系列指标的异常,例如血压血脂等,建议腹型肥胖严重的人定期到专业医疗机构体检,如果发现指标异常,可在专业医生的指导下调节。

“啤酒肚”暗藏危机,严重者可发生猝死



告别啤酒肚的方法

- 饮食方面：
多喝清水和茶水
少喝汽水等饮料
多吃水果
少吃煎炸及油腻食物
- 日常生活方面：
多走路 少乘车
上班时间抽空做一下体操

- 约九成患有脂肪肝
- 约六成患有高血压
- 约五成以上患有心脏病
- 近六成患有高胰岛素血症
- 约三分之一患有高血脂症
- 约五分之一患有糖尿病

朋友圈

太极柔力球:舒展关节,灵活手指

本报见习记者 范佳

每日清晨,在英雄山的北门广场,有一支运动队伍格外引人注目。他们手中的球拍像羽毛球拍,拍上的球却像网球,动作之中带有太极的精髓。转身移步之间,球拍在空中挥舞着大圆小圆的轨迹,无论动作幅度多大,球就像粘在球拍上一样从不落地。这支队伍的总教练牛玉皎告诉记者,这种运动叫太极柔力球。

“50后”牛玉皎介绍,他们队伍成员的平均年龄60岁,她学柔力球已经9年,对眼睛、颈椎、肩都很有益处。

太极柔力球在中国已经有20多年历史了。它独特的魅力在于,其他的球都是向前击打,而柔力球是通过球拍旋

转,大圆套小圆,小圆套大圆,不断产生离心力,所以,球就像粘在拍上一样始终不掉。

牛玉皎介绍,新手要先学握拍,类似羽毛球握拍法,再练习捻拍,用手指捻动球拍在指尖自转。之后带上球练习基本动作,把球放到拍上后,身体下沉蹲马步,以身体为中轴,以腰带手臂,摆动画圆。先画半圆,再画整圆,进而可以练习绕拍、抛球,动作逐渐由浅入深。“在画圆过程中,上下左右都要圆润饱满,如果一折一断,离心力立刻就懈了,球就掉了。”

牛玉皎介绍,柔力球运动很灵活,一人可练,两人可练,多人可练,此外还有竞技打法。“柔力球比赛的网和场地同羽毛球一样,要求球不能落地,通过

迎、引、抛来实现一个回合。”

60岁的刘庆民是牛玉皎的第一批学生。四年前,她爬山时看到牛玉皎球拍上始终不掉的柔力球,感到非常神奇,就加入了这支队伍。“这项运动柔中带刚,很适合老年人。它把胳膊、腿、腰、颈椎都舒展开了,人也有精神了,干活都有劲了。有些老年人练习后,胳膊也伸开了,腿也抬起来了。而且它把全身各部位都协调起来,非常锻炼脑力。”

牛玉皎说,这项运动的美在于将体育、舞蹈、音乐结合在一起,现在不仅老年人喜欢,更多的学生群体也逐渐接触到它。不过,柔力球运动时放的曲子有时节奏较快,身体不适或高血压的老年人要量力而行,可以把动作做小一点,同时做好热身。

生命观

齐鲁晚报

B02

2014年9月16日 星期二

编辑:徐 洁

美编:宫照阳 组版:庆芳

病榻札记

“动治”赶走 双肩伤痛

蓬莱市 翟在科

漫漫人生路,四肢免不了这里伤那里痛的。我四五十岁的时候,双肩先后都受过伤。

青壮年那阵子,爱好单双杠运动,也能做几个有点难度的动作。如双臂纵放在双杠上,双腿伸直前后摆动,然后收腹屈腿,两腿顺势向前上方一蹬,身子就可以垂直立在双杠上。这个动作叫做“蹬足起”,我能连续做十几个。

有一次,由于准备活动没做好,双臂肌肉僵硬,两腿一蹬,左臂感到一阵锥扎似的疼痛,左肩的一处肌肉撕裂拉伤了。我下了双杠,左臂下垂摆动摆动,倒还没事,上抬、高举、外展却不允许了。那些日子,最难熬的是早晚穿脱衣服,虽然小心翼翼,但稍有不慎,便会刺痛一下,叫人直咧嘴咬牙。我便贴上止痛膏,也吃舒筋活血药,还找医生推拿了几次。不过,这伤痛好像留恋我的躯体似的,好长时间没有去根。

与医生的接触中,我知道了肩部受伤,就有炎症,拖延下去,就会粘连、萎缩。医生提出了“静治和动治”的理念。他说,吃药、贴止痛膏,都是通过药物来“静治”,而“动治”,就是要通过“活动”来治疗。怕我不明白,他打了个比方,植物有自救功能,如树皮被砍一刀,它会长出个疤来保护;人也有自我修复本能,哪里有毛病,人也会调动力量来改善它。

受医生的启发,我开始了自己的“动治”。

我每天还是到操场上走走。有一次,我根据医生推拿的手法,把双杠中的一根调到合适的高度,利用那根杠的一端,对准我肩膀的伤处,轻轻地按揉起来,左旋转几百次,右旋转几百次。

自己按揉有几个优点:一,容易找到“痛点”;二,用力自己可以控制,三,自由方便。不用跑病房,不用预约,随时随地,爱多长时间就多长时间,有时也可就地取材,因陋就简。比如,下雨刮风,不能到操场去,我便利用家中的五斗橱,斜着身子,对准肩膀的“痛点”,轻揉起来,也很舒服。在按摩的过程中,我还结合抻拉。两手握住单杠,身体向一侧慢慢地下沉。比如,左臂抻拉,拉到疼痛能够忍受为度,一下一下地抻拉,逐渐地增加痛感。经过一段时间,左臂的“痛点”减弱了,上举、外展、摇环皆可自如了,我与左臂的“疼痛”就此拜拜啦。

年过半百以后,我迷上了乒乓球。小球来回地欢蹦欢跳,我全身心地投入。有一次,我挥拍扣杀,用力过猛,右肩意外地闪了一下,一挥拍就痛,伸出右手接球也痛,症状与左肩类似。因为我有前车之鉴,这次我沉着应付,如法炮制,用双杠按摩,用单杠抻拉。随着多少个日出日落,右肩的伤痛也被赶走了。

中国医学影像

微信公众平台开通

近日,中国医学影像微信公众平台正式开通。

据介绍,今后将通过这个平台利用文字、图片、视频等进行专家学术讲座、疑难病例讨论和会诊、专家解疑答惑,以及影像学最新动态、技术等信息服务。旨在加强全国医学影像学术领域的学术交流,共享优势资源,提升影像技术学术水平。