

撑“大”了的胃 还能这样“缩”回去

大吃大喝给自己囤的肉可能减回去!可有些人会发现,无论如何也管不住自己的嘴,因为肚子总喊饿啊。这是因为长期的过度进食和不健康的饮食习惯,早已让我们的胃部容积扩大了。幸运的是,还可以通过一些简单的措施把撑大的胃“缩小”,从而减少不适和肥胖的风险。

胃口越来越大 当心慢性病找上门
研究表明,胃容积扩大可能与慢性疾病的发病风险增加有关。

胃容积与肥胖 胃容积与肥胖之间的关系已经得到广泛研究。研究表明,肥胖者的胃容积比正常体重的人更大。此外,一些研究还表明,胃容积扩大可能会导致肥胖的发生。一项研究发现,肥胖者的胃容积比非肥胖者的胃容积大约高出30%。此外,该研究还发现,通过限制饮食和减少进食量,可以减小胃容积,并降低肥胖的风险。

胃容积与代谢综合征、糖尿病 胃容积扩大可能还会增加代谢综合征和糖尿病的风险。研究发现,胃容积扩

大是代谢综合征和糖尿病的危险因素。该研究还发现,通过限制饮食和减少进食量,可以减小胃容积,并降低代谢综合征和糖尿病的风险。

要想“缩”胃 得科学饮食

首先,我们可以通过控制饮食量来缩小胃的容积。减少进食量是缩小胃容积的最有效方法之一。可以通过减少餐次的大小或者增加餐次的次数来控制饮食量。例如,可以将三餐改为五餐,每餐减少一些食物的摄入量。此外,避免一次性大量进食,可以尽可能地让胃保持在正常容积范围内。建议在进食时慢慢咀嚼食物,让食物充分混合唾液,这样可以减少食物的体积,使胃容积减小。

其次,我们可以通过控制饮食质量来缩小胃的容积。选择健康的食物,避免高热量、高脂肪、高糖分的食物,避免高热量、高脂肪、高糖分的食物,这些食物容易引起胃扩张和肥胖。建议选择富含膳食纤维的食物,例如果蔬、蔬菜、全麦面包等,这些食物可以增加饱腹感,减少饮食量。

最后,饮食习惯的调整也是缩小

胃容积的重要措施之一。少吃夜宵,不吃过于油腻的食物,避免过度饮酒等不良饮食习惯,这些习惯容易导致胃扩张和肥胖。

运动神助攻 也能让胃变小

除此以外,增加运动量尤其是规律性运动,也可以帮助缩小撑大的胃。建议每天进行适量的有氧运动,例如快走、慢跑、游泳等。

说到这里,可能有人会有疑问,这消耗大不是更容易饿,吃得更多了吗?

运动帮助减少撑大的胃,原因有以下几点:

首先,适量的运动可以帮助加速身体的新陈代谢,促进脂肪燃烧,减少身体脂肪堆积,最终达到能量消耗减少从而减轻胃部的负担,缩小胃的容量。

其次,运动可以刺激肠道蠕动,促进食物在肠道中的消化和吸收,减少食物在胃内停留的时间,从而减少,胃的膨胀感,使胃部容量逐渐恢复正常大小。

最后,运动可以帮助减少压力和焦虑,促进身体放松,从而减少暴饮暴食的行为,避免过度进食导致胃部容量增大。

那么,运动后真的饿可以加餐吗?运动后可以科学加餐,保持健康的饮食计划,执行上述控制饮食原则。运动后加餐,计入上述的五次进食的一餐中,每次进食量适量,不要过度饱胀。且进食时尽量慢慢咀嚼,充分咀嚼食物,让胃部有足够的时间来消化食物,同时也可以让身体更好地感受到饱胀感,达到缩小胃的目标。

总之,通过控制饮食量、质量和运动量来减少胃的负担,从而缩小胃容积是缩小撑大的胃的有效方法。同时,调整饮食习惯也可以帮助控制胃扩张和肥胖的风险。需要注意的是,这些措施需要长期坚持才能取得效果,同时也需要根据个人情况进行调整。如果有需要,建议咨询医生或营养师的建议。

北京青年报

119万多辆存在安全隐患汽车被召回

据天津市《今晚报》等多家媒体日前报道,东风汽车有限公司、梅赛德斯·奔驰(中国)汽车销售公司、北京奔驰汽车有限公司等三家车企,分别针对各自旗下部分存在安全隐患的车型实施召回,召回车辆总数达1197666辆。

其中,东风汽车有限公司召回的是2018年7月23日至2021年9月26日生产的部分东风日产产品牌奇骏、新逍客、第七代天籁汽车,共计1188020辆;奔驰(中国)汽车销售有限公司召回的是生产日期在2022年8月4日至2023年2月17日期间的部分进口E级和AMG GT汽车以及生产日期在

2020年8月3日至2022年10月17日期间的部分进口S级汽车,共计9280辆;北京奔驰汽车有限公司召回的是生产日期在2022年8月22日至10月22日期间的部分国产E级汽车,共计3666辆。

据了解,这些车辆召回的原因是涉及车发动机废气再循环阀(EGR阀)、下车警告系统软件、后备箱中侧壁阻尼垫等部件问题造成的安全隐患,三家车企将为相关车辆免费提供必要的检修、换件、升级等服务,以消除安全隐患。

殷修武

成人也别忽视“分离焦虑”

随着各大高校开学,大一新生纷纷离家进入校园,有些家长却悲喜交加。喜的是孩子十年寒窗终有回报,悲的是孩子离家让家长心里空落落,有的甚至会偷偷流眼泪。天津中医一附院心身科主任医师沈莉提示,成人也别忽视“分离焦虑”。

孩子离开家去上大学,热热闹闹的家变得安静了,本来人生的重心都在孩子身上,孩子突然不在家了,父母不知道做什么了,这也是分离焦虑的一种。这种分离焦虑与小孩子上幼儿园时的分离焦虑不一样:小孩子是对未知环境的恐惧,对陌生人际关系的担忧;成年人的分离焦虑更多是情感分配出了问题。养育孩子的过程,也是家长与孩子形成紧密情感的过程,这种情感

寄托甚至成了一些家长唯一的情感寄托。孩子离开家去上大学,远在家乡的家长不知道孩子在想什么,不知道孩子在做什么,不能有效控制孩子,这会让家长产生强烈的不确定感和不安全感。

面对这样的焦虑,家长要尽快学会情感转移,不要把所有的情感和注意力都投在孩子身上。要明白,孩子终将长大,他们终将有自己的圈子、自己的生活、自己的事业和未来的自己的家庭。夫妻双方可以一起外出旅游,一起做一件以前一直想做但因为忙于工作和孩子而没有做的事情,也可以培养共同的兴趣爱好,一起从事体育锻炼。还可以多和朋友聚聚会,多与他人交流,将更多精力放在自己的身上。 今晚报

五招教你早发现强直性脊柱炎

近年来,强直性脊柱炎逐渐被人们熟知,不少人反映,自己经常半夜背部剧烈疼痛,难以入睡,并且随着深秋气温渐冷,情况更加严重,甚至出现了晨僵症状,痛苦无比。强直性脊柱炎虽然无法根治,但早诊断早治疗,能够大大减少疾病困扰。现邀请厦门大学附属第一医院风湿免疫科副主任刘源,为大家讲解强直性脊柱炎的相关知识。

刘源介绍,强直性脊柱炎是一种常见的风湿病,是主要侵犯脊柱,以中轴关节受累为主的慢性自身炎症性疾病,这个疾病与遗传、环境因素和免疫异常等有关。男性与女性的发病比例一般为3:1,男性较多,且一般较重。

刘源表示,强直性脊柱炎的发病比较隐蔽,早期常常表现为腰酸背痛,半夜痛醒,甚至会翻身困难,早上起床或者久坐之后,腰部僵硬感特别明显,活动后会有所缓解。除了这些症状以外,还伴有足跟痛、关节肿痛,

眼炎和皮疹等。有些严重晚期的病人或者治疗不及时的人,会出现脊柱强直或驼背畸形,甚至出现股骨头坏死,所谓的“折叠人”就是得了强直性脊柱炎,严重影响日常生活。

如何做到早发现早预防?刘源表示,腰背酸痛是普遍的症状,但如果还具有以下5点特征,就需要警惕是否患有强直性脊柱炎。(1)年龄<40岁;(2)持续时间3个月以上;(3)腰背部不适隐匿性出现;(4)清晨时僵硬较为明显;(5)活动后症状有所改善。

万一不幸患上强直性脊柱炎,应该怎么办?刘源表示,首先,不要害怕,得了强直性脊柱炎并不是被判了死刑,虽不能根治,但可以控制,比如通过合适的药物,包括口服药物和生物制剂治疗,可以缓解疼痛、控制炎症、保护关节,以及避免残疾,做到与强直性脊柱炎和平共处,所谓的“不死的癌症”就是纸老虎。 人民网

不吃早餐或削弱免疫系统功能

美国西奈山伊坎医学院对小鼠模型研究发现,禁食可能不利于抵御感染,并可能导致心脏病风险增加。发表在《免疫》杂志上的该研究,可能会让人们更好地理解长期禁食对身体的影响。

研究人员为更好地了解禁食如何影响免疫系统对照分析了两组小鼠。其中一组在醒来后立即吃早餐,这是它们一天中最丰盛的一餐,另一组不吃早餐。研究人员收集了两组小鼠醒来时的基线血液样本,再次收集分别是4小时和8小时。

在做血液检查时,研究人员注意到禁食组在单核细胞数量上大不相同。单核细胞是指在骨髓中制造并在体内传播的白细胞,它们在体内扮演着许多关键角色,可对抗感染、心脏病甚至癌症。

在基线时,所有小鼠的单核细胞数量相同。但4小时后,禁食组小鼠的单核细胞受到了显著影响,90%的这些细胞从血液中消失,这一数字在8小时后进一步下降。同时,非禁食组单核细胞未受影响。在禁食小鼠中,研究人员发现单核细胞返回骨髓,进入休眠状态。与此同时,骨髓中新细胞的产生减少了。

研究人员继续禁食老鼠长达24小时,然后重新喂食。隐藏在骨髓中的细胞在几个小时内又回到了血液中,这种激增导致了炎症程度的加剧。这些改变的单核细胞非但不能预



防感染,反而更具炎症性,对感染的抵抗力降低。

研究人员称,确有充足证据证明

禁食的好处,但就像生活中的许多事情一样,平衡很重要。因此,在某种程度上,有益的东西或许会在另

一个方面产生意想不到的负面影响。

科技日报

数千年间,脑容量下降了约10% 人类的大脑是怎么“丢”的?

长久以来,发育形成更大的脑容量一直被视为人类增强智力并得以“统治”地球的标志。人类进化最后200万年来,人类大脑的容量曾增加到原来的近4倍。但越来越多的证据表明,在上一个冰川期结束后的某个时候,人脑变小了。

美国达特茅斯学院的古人类学教授杰里米·德席尔瓦说:“大多数人认为脑部进化以线性方式发生:它不断增大,然后进入平台期,最后停止发育,但事实并非如此,我们的大脑缩小了,而且失去的大脑组织有一只青柠那么大。”德席尔瓦研究小组的计算显示,在过去数千年里,人类的脑容量迅速下降了约10%,相关研究论文发表于瑞士《生态学和进化前沿》杂志。

那么,导致人脑缩小的原因是什么呢?人脑变小了对其功能会产生影响吗?

人脑“悄悄”变小了

美国《发现》杂志在报道中指出,人类大脑的平均尺寸正在缩小,这种缩小始于数万年。在过去10万年里,智人的平均脑容量减少了约40%。

生活于大约400万年前,被认为代表人类最古老祖先的乍得沙赫人(Sahelanthropus tchadensis)的脑容量约为350毫升。此后,人类的脑容量开始增加。从大约400万年前到大约200万年前,南方古猿(“露西”及其同时代人)的脑容量为500毫升左右。到100万年前,一些直立人的脑容量超过1000毫升。大约13万年前,尼安德特人(标本的脑容量范围为1172—1740毫升)和智人(1090—1175毫升)的平均脑容量达到1500毫升。值得注意的是,自直立人时代以来,人类的体型并没有发生实质性变化,因此脑容量的增加大部分时间都与

体型增长无关。

但人类的脑容量一直在不停增加吗?非也!对122个人群开展的测量显示,现代成年人的脑容量为900—2100毫升,全球范围内人类的脑容量平均为1349毫升,小于人类石器时代祖先的脑容量。

德席尔瓦研究小组的计算也显示,在过去15万年里,人脑平均容量基本保持在约1450毫升。但在过去数千年里,这个数值迅速下降了约10%,达150毫升。他们利用化石和现代标本资料,确定人脑的这种缩小情况发生在3000—5000年前。

此外,1988年发表于《人类生物学》杂志上的一篇文章分析了来自欧洲和北非的1.2万余个智人的头骨。研究表明,在过去1万年里,男性和女性的脑容量分别下降了约10%(157毫升)和约17%(261毫升)。

集体智慧发挥作用

人类的脑容量为什么会缩小呢?

有研究人员认为,大脑是人体最耗能量量的器官,虽然现在大脑只占人类体重的2%,但它消耗了近四分之一的能量。通过发明在外部存储信息的方法:洞穴艺术、写作、数字媒体,人类脑容量减少了一些。

英国伦敦自然历史博物馆的古人类学家克里斯·斯特林格和美国文化研究者的神经学家克里斯托夫·科克9月8日在接受《华尔街日报》采访时表示,书籍、个人设备和互联网被用作信息存储器,这很可能加剧了脑容量缩小的趋势。克里斯·斯特林格表示:“我们的大脑不需要像以前那样努力工作,因此变小了。”

《发现》杂志的报道指出,人类脑容量为何变小?也许最有说服力

的假设是:智人经历了“自我驯化”。这一术语源于人类对动物驯化的理解。与野生祖先相比,绵羊、狗等驯化物种在许多身体和行为特征上有所不同,具有驯服、不那么胆怯,以及较小的大脑等特点。

人类或许也对自身进行了驯化:在石器时代,善于合作的、头脑冷静的个体比好斗的个体更有可能生存和繁殖。这些倾向受到基因的影响,这些基因也会影响人类的身体特征,包括体型和大脑的大小。随着时间的推移,人类这种自我驯化导致了大脑变小。

德席尔瓦团队利用化石和现代标本资料确定,人脑的缩小发生在3000—5000年前,这是北非、中东和南美洲古代文明的繁荣时期。他们认为,复杂的社会结构可能对脑容量缩小起到一定作用。

他们猜测,人类社会组织的合作在最近3000年来大大增强,集体智慧开始发挥作用。德席尔瓦团队研究论文的合著者之一、美国波士顿大学生物学教授詹姆斯·特拉涅洛解释道,一群人比这个群体里最聪明的那个人还要聪明。这有点像中国谚语“三个臭皮匠,胜过诸葛亮”。所以,大体说来,如果你生活在一个群体里,那么解决起问题来就会比你独自一人时更快、更有效、更准确。

德席尔瓦表示,人类的社会性很强,以至于每个单独的个体不再需要知道一切。就像美国密苏里大学认知科学家大卫·吉里解释的那样:日益复杂的社会,让人类不用像原始社会的人类那样需要掌握多种生存技能。基于此,人类脑部的部分功能也逐渐退化,脑容量随之缩小。

功能越来越发达

人脑缩小对其功能会产生影响

扳手腕输了事小 肱骨“折”了事大!

扳手腕是一项在青少年人群中十分盛行的较力游戏,甚至在世界各国均有专业的赛事组织者定期举办竞技扳手腕比赛。不过,可别小瞧了扳手腕的力道,扳手腕输了可不是丢面子。随着“咔嚓”一声脆响和一阵剧烈的疼痛,失败者的胳膊可能会被扳成一个奇怪的角度,这便是扳手腕中常见的并发症——肱骨干骨折。今天,医生就来跟大家分享一下扳手腕的注意事项。

扳手腕怎么会骨折?

扳手腕可以导致多种骨关节损伤,包括肱骨干骨折、肘骨内上髁撕脱骨折等,但其中最常见的是肱骨干骨折。北京积水潭医院创伤骨科每月可收治约15例扳手腕导致的肘骨干骨折,他们大多是青少年男性,多在与朋友娱乐比试中意外受伤。

扳手腕导致肱骨干骨折的机制与肘骨本身的解剖特点和比赛过程中各肌肉群力量的不平衡有关。肘骨中段为圆柱体,向远端逐渐延伸为扁平的三角形,肘骨由圆柱体转变为三角形时较为薄弱,对肘骨施加扭转应力时最大的应力负荷也集中在此处。

扳手腕的过程中,对手会通过比赛者的前臂施加给肘骨远端一个外旋应力。比赛者本人在对抗过程中通过自身的内旋肌群向肘骨近端施加强大的内旋应力,巨大的扭转应力在肘骨最薄弱处释放,造成肘骨干骨折。

手腕会不会折 与对手强弱无关

由于存在共同的受伤机制,扳手腕导致的肘骨干骨折表现极为相似。这类骨折几乎都是肘骨远端三分之一螺旋形骨折,半数伴有蝶形骨折片,可伴有桡神经损伤。

扳手腕导致肘骨干骨折的危险因素包括反复扳手腕运动史(大于2年)、饮酒和赛前缺乏热身。与我们

认知不相符的是,长期扳手腕的人群可能更容易发生肘骨干骨折。这可能与他们在长期的比赛和训练过程中上肢肌肉过度发达和不均衡发展有关。

此外,扳手腕是否容易发生肘骨干骨折与对手的强弱无关,与比你强大、弱小或水平相似的人扳手腕发生骨折的风险是相似的。

肘骨干骨折 有多种治疗方案

肘骨干骨折的治疗方法包括非手术治疗、闭合复位髓内钉内固定术和切开复位钢板螺钉内固定术等多种方式。采用非手术治疗时,可对患肢进行垂直石膏固定或行闭合复位后使用上臂U型石膏固定,2至3周后解放肘关节,使用功能支具固定10至12周。

由于扳手腕导致的肘骨干骨折几乎均为肘骨远端三分之一螺旋形骨折,闭合复位髓内钉内固定术不适合这类骨折,切开复位钢板螺钉内固定术是这类骨折的最佳手术治疗方法。

肘骨干骨折的治疗方式需要考虑患者的骨折类型、损伤程度、功能需求等多种因素,因此,患者应咨询专业骨科医生后决定具体治疗方式。

非要扳手腕 送你四个“护腕”

创伤骨科医生孙伟桐建议,对于专业的扳手腕运动员来说,尽管该运动风险较高,但避免该运动是不现实的,因此,规范正规的训练是至关重要的。但对于普通人来说,建议尽可能避免该运动。如果仍想尝试,应做到以下四点:

- 1.赛前应充分热身。
- 2.斜向发力,减少肘骨所受的扭转应力。
- 3.肘部紧贴身体,身体随手臂一同转动,这在专业比赛中也是被允许的。
- 4.加强锻炼,增加骨骼强度。

北京青年报