

体重轻大脑强脂肪肝也变好了 两个发胖时段熬过去就能瘦

肥胖可谓是“万病之源”，甚至会增加癌症等多种疾病患病风险。哪两个时间段更易发胖？如何正确“挨饿”？

适当饿一饿 身体感谢你

午饭前：10-11时，人易感到饥饿，此时进食很多，一会儿就该吃午饭，饮食叠加容易导致热量超标，体重增加。

睡觉前：如果此时进食很多，没一会儿就要上床睡觉，未被消耗的热量就有可能囤积体里，所以想要控制体重，睡前4小时不宜进食。

约翰斯·霍普金斯大学医学院研究发现，每周坚持两天轻断食，控制热量摄入，会对大脑产生积极影响，帮助预防阿尔茨海默病和帕金森病。

2021年9月，一项发表在《内分泌综述》上的研究显示，“限时饮食”能够对人体昼夜节律产生影响，从而可以改善代谢

和肥胖，起到降低血压、改善血糖和血脂的作用，还有助于降低身体炎症反应，辅助调节免疫系统。

正确“挨饿” 限时饮食

改变进食时间：每天进食时长控制在4-10小时以内就可以。早餐时间8时，午餐时间11-12时，晚餐时间16时。

特殊人群限制热量摄入：肥胖或者有代谢性疾病的人群，建议将基础摄入热量减少30%，比如每天热量控制在1200-1500千卡。具体来说，主食控制在275克左右，蔬菜400克左右，动物性食物140克左右，奶制品300克左右。同时注意三餐配比为30%、40%、30%。

限时饮食注意事项

适当“挨饿”，是指科学控制饮食时间和饮食量，绝不是

饥一顿饱一顿，更不是忍饥挨饿。建议大家在专业医生指导下进行，特别是患有胃肠疾病和其他慢性疾病患者。

饿得受不了 做好两件事

晚餐合理搭配：晚餐可多进食一些蔬菜，蔬菜量要占到一天内蔬菜量一半，同时适当增加蛋白质，这样能够增加晚间的饱腹感，减少饥饿感。

合理加餐：如果睡前实在饿得受不了，也可以适当加餐，选择喝半杯牛奶或者吃一个鸡蛋或者吃一片全麦面包，这些食物不容易给胃肠道增加负担。如果想要加餐，就要尽早行动，不要等到要睡觉了再进食，加餐时间与睡觉时间至少间隔两小时。加餐后，可以进行慢走等简单运动，帮助消耗热量，但不宜进行大量运动。

据CCTV生活圈

今天没出汗可以不洗澡吗

出汗了要洗澡，清爽又舒服，那如果今天没有出汗，还要不要洗澡呢？先说答案：即使没有明显出汗，建议夏天最好每天洗一次澡。

皮肤表面几乎布满汗腺，多达200-400万个。以手掌和脚掌为例，每平方厘米的皮肤就有250-550个汗腺。当在运动、高温环境或情绪激动时，汗腺就会分泌汗水。

但其实，即使感觉不出来时，我们也无时无刻不在出汗。这种主观上没有感觉出来的出汗，就是“不显性出汗”。尤其在腋窝、私密处等部位，还会有特殊汗腺。它产生的汗水黏稠、油分重，还有蛋白质、糖和氨，再加上细菌的“催化”，更容易产生汗臭

味。如果这种汗臭味严重一些，就是狐臭、腋臭。

以正常成年男性为例，体表面积大概是1.75平方米。即使啥都没做，每天皮肤都会排掉差不多一瓶饮料的汗水。

即使出汗不多，皮肤仍然会接触到灰尘、污垢。除开外界环境，身体表面本身的细菌含量也会增多，皮肤还会自然分泌油脂和死皮细胞。

对于个体而言，洗澡频率其实没有定论。但从健康角度来说，还是更推荐夏天勤洗澡，最好每天洗一次澡。

有研究认为，洗澡还能改善睡眠、舒缓压力。对老年人来说，勤洗澡可以减少失能风险，能较好地预防抑郁或认知功能下降。



也有学者提出一些假说。例如，洗澡时身体被动加热可以激活与情感功能相关的热敏感神经通路，进而产生抗抑郁和积极的心理作用。

据广州日报

想要减掉肚子上的肉 可以试试站桩

站桩可以帮你减掉大肚腩，且站桩能疏通经络、畅通血脉，帮助排出肚子周围的湿邪、寒邪。

热身动作：竖起两个拇指，压到带脉穴上，攥空拳慢慢向骶骨拍打10-20次，自然呼吸。带脉穴在哪？从肚脐向后横捋，掐腰，找到身体左右侧中缝位置，拇指压着的地方就是带脉穴。

站桩动作步骤：双脚打开，比肩略宽，脚尖朝前，重心放在两脚正中央。敛臀，卷尾闾，双手掌心慢慢向上翻，以肩为轴，做抱球动作，大概在锁骨、肩窝的位置。吐气，向左转90度，保持1-3秒后回正吸气。反方向同理，结束后恢复自然站立。注意，抱球时，胳膊肘不要绷直，要有自然生理弯曲，气血运行才能更顺畅。

据CCTV生活圈

不要买配料表第一位 是水的乳制品

牛(羊)奶可以做成各种各样的乳制品，纯牛奶、酸奶、巧克力奶、酸酸乳等，但配料表第一位是水的乳制品就是含乳饮料。专家建议按照居民膳食指南推荐的乳品摄入量每日饮用，简单说就是300-500毫升的牛奶或普通酸奶。

网红的娟姗奶、水牛奶、干噎酸奶等产品营养价值是够的，只是性价比不高，可以根据自身的情况判断是否购买。据科普中国