

节后减肥那些事

记者 刘漾

阅读提示:“每逢佳节胖三斤”给不少市民留下了节日后患,节后突击减肥成为很多市民的“必修课”。专家提醒,减肥也要讲科学,只有长期坚持健康的饮食习惯和有规律的运动,才能在拥有健康体质的同时保持良好的身材。

1 每逢佳节胖三斤

在温泉上班的小李,今年过年期间回了通山老家。小李是个小吃货,过完元宵节回到温泉,一称,重了3斤!一年到头就是怕胖,谁料过年才放纵几天,就马上尝到后果了。小李赶紧四处咨询节后减肥的好方法。

和小李一样,节后发现仅几天的假期,就重了好几斤的市民大有人在。25日,市中心医院同济咸宁医院美容科专家周朝晖表示:“假期里,尤其是春节,很多人的饮食和生活习惯都变了,大鱼大肉、吃饭时间不固定、

爱吃宵夜、作息不正常、不爱动,当吃的能量超过消耗的能量时,长胖是难以避免的。”

周朝晖指出,这些增重的斤两中,是含有水分的。“增加的重量,并非完全是脂肪,有30%~40%的增重是水分。短期内迅速增重,水分含量就会高。”一口吃不出一个胖子”,变胖是慢性长期的过程。但这并不意味着过年几天的增重可以忽视。饮食、作息习惯一旦改变,与过年期间的习惯趋同后,胖子就慢慢形成了。”

对于过年长胖的这一事实,不少爱美女性表示趁着最近天气好,着手减肥。春天已经来了,夏天还远吗?不想夏天露出一堆赘肉,就开始减肥运动吧。

家住滨河西街的李利过年长了6斤,元宵节后他就制定了一系列的减肥计划。运动加适当节食是她减肥的大体方针,下班回家跳跳减肥操,晚上吃青菜。她立志用健康的减肥方法在一个月将这6斤减下去。”李先生说。

在温泉某事业单位上班的小罗最

近忙着晨练和服用“排毒”产品,她觉得这样减肥速度快,效果也好。

不止是爱美的女性加入了节后减肥大军,一些男士也注意到了春节过后健身的重要性。市民李先生是一个健身爱好者,春节期间的聚餐让他的身体吸收了过多的热量和油脂。节后,健身中心刚营业,他便开始坚持每天锻炼身体。“这段时间各健身中心的人真是不少,很多人报了短期健身训练班,正月以后人会陆续减少。”李先生说。

3 减肥不可操之过急

马上进入三月,很多市民,尤其是爱美的白领都迫不及待地想减去身上的肥肉,漂漂亮亮的迎接春天。然而,“减肥不能图快。”周朝晖提醒,节后刻意节食以求迅速瘦身,可能造成蛋白质与微量元素摄取不足,易患胆结石和厌食症。还有一些人为了快速减肥而不吃早餐,这种做法也是错误的。据生理学家研究发现,人上午的新陈代谢要比下午好,不吃早餐会降低身体新陈代谢,阻碍营养的吸收,使身体虚弱。减肥从来就不是三五天可以速成的。所以,节后减肥不可操之过急。

“有些急于减肥的人热衷服用‘排毒’产品。事实上,大多数‘排毒’产品都是刺激性泻药,通过刺激肠道,加速其蠕动,从而使肠道的食物快速通过肠道排到体外。这种刺激下反复腹泻对身体非常有害。”周朝晖强调。

她建议,应该制定一个科学控制卡路里摄入的营养减肥食谱。三餐应尽量选择脂肪含量低的食物,注意蛋白质的补充,应吃低脂肪的鱼类及脱脂奶,多吃含丰富纤维质及热量较低的蔬菜,如韭菜、冬瓜、黄瓜,多吃升糖指数低的水果,如苹果、梨、柚子等。

4 饮食配合运动最好

如何健康减肥?周朝晖表示,春节期间身心放松,饱食少动,体重稍有增加是正常的,节后恢复平常生活节奏后,进行适量的运动能使体重还原。春季减肥主要是为了甩掉节日期间堆积的脂肪。减肥是不分季节的,只要坚持有针对性的锻炼,任何时间段都可以瘦身。

节后减肥可以从饮食和运动两方面进行。周朝晖称,饮食方面要保持平常的营养和食量,少吃油腻的食物以及甜食。多摄取高纤维食物,有助于减少食量,对控制体重有一定的作用。另外推荐猕猴桃、红豆、苹果、西

柚等水果作为减肥搭配。运动方面,周朝晖建议通过较为平和的方式,适量适度地进行健身减重,避免突然的剧烈运动造成对身体的伤害。春季空气较为清新,天气条件也适合进行散步、快走和健身操,每天保持1小时左右的运动时间,可以燃烧体内的脂肪,有效瘦身。



疫苗接种后要注意什么?

接种疫苗后,孩子不要立即离开注射地点,应观察一段时间后再回家。这样做,便于医生及时处理可能迟发的过敏反应。注意让孩子适当休息,不要做剧烈的体育活动;不要吃有刺激性的食物;不要用手搔抓接种的部位,以免加重反应。接种部位要保持皮肤清洁卫生,内衣要勤换、勤洗,但暂时不要给孩子洗澡。

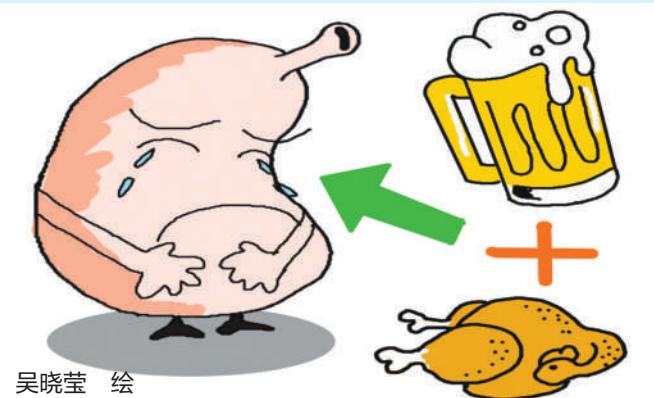
部分人于接种灭活疫苗后6小时至24小时体温升高,其中大多数在37.5摄氏度以下,仅有少数疫苗如百白破疫苗可引起38.5摄氏度左右的发热,一般持续1~2天,很少有3天以上者。接种减毒活疫苗,如麻疹疫苗、麻风腮疫苗、水痘疫苗等接种后的发热反应是由疫苗病毒轻度感染引起,出现发热反应较晚,一般在5~7天开始有短暂的发热,消失也快,1~2天可退烧。各种疫苗发热反应的发生率不同,轻微发热一般不需要处理,只要加强观察,适当休息,多喝开水,注意保暖,防止继发感染。体温较高者,应去医院作对症处理。

咸宁健康教育

韩剧掀起“炸鸡啤酒”风

专家:热量太高不宜多吃

记者 吴晓莹



随着韩剧《来自星星的你》热播,女主角在剧中的经典台词“下初雪要吃啤酒和炸鸡”掀起“炸鸡啤酒”风,不少商家也以此为噱头,专门推出炸鸡啤酒套餐。为此,专家提醒,炸鸡和啤酒的高热量并不利于健康。

“这段时间天天追韩剧,为了配合剧情的发展,每晚都会去买上一份炸鸡和几瓶啤酒,边看边吃。”在咸宁职院读大三的学生胡珊是正宗的“韩

饭”,她告诉记者,为了迎合韩剧中的“桥段”,她特意打车到校外买了炸鸡和啤酒。“吃一两次没问题,天天吃会觉得很油腻,胃受不了。”

炸鸡和啤酒的搭配是否营养健康?记者采访了咸宁市中医院专家陈刚。

“从营养角度看,这样的搭配不利于健康。”陈刚介绍,炸鸡和啤酒都属于高热量食物,一小瓶啤酒的热量等于

一碗白米饭。而50克炸鸡的热量可达140千卡。如此搭配,易致肥胖。

陈刚表示,由于现在很多年轻人的饮食习惯不规律,不吃早餐,爱吃宵夜,还把炸鸡和啤酒当成饭后小吃,这些都会引起胃肠不适、腹胀、腹泻等不良反应。“对于本身过于肥胖者,患有心血管疾病者,糖尿病患者、消化系统较弱者来说,更不适宜食用。同时,啤酒对于痛风患者来说,也会使病情加重。”

陈刚提醒,这类油炸食品和冰冷的啤酒一起下肚,一冷一热交叉进行,更容易引起消化不良、胃受寒,严重的还会引发急性肠胃炎。

陈刚建议,如实在忍不住想来点“炸鸡和啤酒”,可搭配点高膳食纤维的食物,如粗粮、蔬菜、水果、豆制品等,满足健康的需求。



四川名酒“川坊”酒,以“品牌开始+镏金品质+务实恒信”的定位模式开拓市场。

招商
[咸宁地区]

现诚招咸宁市及各县空白地区独家代理商

厂家承担多媒体广告费及人员工资,营销精英进驻市县区,重拳出击,着力塑造区域经典品牌,重点打造市县区样板市场。

川坊酒全国营销中心电话 025-83602099 13305183302 厂部 028-88228600

爱尔地板
地板/木门/墙板/玉石/木尊
地址:咸宁经济开发区 0715-8317178

崇阳县中医院
骨科更专业
鄂中医广[2014]第04-11-4号
联系电话:13971802002 0715-3380653,3383481
地址:崇阳县天城镇程家巷62号

金宁装饰
绿色环保装修 首选金宁装饰
样板房正在征集中...
设计乙级·施工贰级
·咸宁市建筑装饰协会副会长单位
·咸宁市建装装饰装修五强企业
客服电话:400-822-2809 网址:www.hbjinling.com
公司总部地址:湖北省咸宁市国际大厦B座2001室
设计楼地址:咸宁市长安大道143号(市新闻出版局楼下)

人口与计生
ren kou yu ji sheng

赤壁打击“两非”出硬招

本报讯 通讯员熊道明、陈敬军报道:今年,赤壁市出台相关文件,出硬招改变以往取证难的问题,加大打击“两非”行为工作力度。

该市下发《关于切实加强全市典型“两非”案件查处工作的意见》,明确2014年打击“两非”

工作由市公安局牵头,并由市公安局局长任市集中整治“两非”工作专班组长,组建8人工作专班集中办公;并将该工作纳入乡镇年终目标考核;市财政列出专项资金确保运转,配置工作专车、专业取证设备等。

嘉鱼查处一“两非”案件

本报讯 通讯员孔庆英、周文广、丰鹏报道:2月14日凌晨2时,正在赤壁市某医院第一门诊输液的熊某被嘉鱼县、赤壁市联合打击“两非”工作专班人员带上救护车。至此,跟踪五天五夜的一起“两非”案件得以告破。

原来,嘉鱼县高铁岭镇村民熊某按政策符合再生育一个子女的条件,并于2013年10月怀孕。今年正月初十,熊某夫妇从

外地返回家中,正月十一匆匆到赤壁,其行为引起了包保责任人的怀疑。14日凌晨2时30分左右,熊某因非法终止妊娠被“两非”专班工作人员抓个正着。

经审讯,赤壁某医院第一门诊负责人王某交待,在明知熊某非法做了性别鉴定的情况下,对她实施了终止妊娠手术。依据相关规定,王某及熊某都将受到相应的处罚。

官桥情暖计生家庭

本报讯 通讯员吕新林报道:连日来,嘉鱼县官桥镇计生办抓住春节前后农民工返乡的大好时机,开展“三送一帮”服务。

该镇组织计生专干和医生,在人口密集的地方散发宣传手册外,还搭建了“计生政策咨询、礼品发放、免费生殖健康普查、免费避孕药具发放”四个服务平台,为育龄妇女提供人性化的服务,在搞好全镇计生困难家庭登

记造册上报的同时,安排专人专车上门将每户300元的慰问金和部分生活用品一并送到计生困难家庭。

截至目前,该镇已发放宣传手册3000多份,药具500多盒,走访慰问10户困难计生家庭,送去慰问金3000元,接待政策咨询3200人次。举办3次流动人口计划生育优质服务活动,3000多名“三查”服务对象受益。

专家在线
市中医院协办

吃淡点穿少点 让湿疹走远点

记者 刘漾

春天万物复苏,是极易诱发湿疹的季节。湿疹是由多种内外因素引起的表皮及真皮浅层的炎症性皮肤病,其特点为自觉剧烈瘙痒,皮损多形性,对称分布,有渗出倾向,易反复发作,给人们的生活和工作带来了困扰。如何预防湿疹?24日,市中医院专家提醒市民,要注意以下几个方面。

饮食:一般不食用有刺激性的食物,如酒、咖啡、浓茶以及各种辛辣食物,以清淡为主。最关键的是,湿疹的过敏原不同,要注意观察个人吃哪些食物过敏,以后要尽量避免吃这些食物。

衣物:春季气温起伏不定,有时冰冻似冬天,有时气温狂飙似夏天。所以,要视气温而适当增减衣物。相对而言,建议衣服穿得稍微偏凉一点,如果穿得太热,也容易发生湿疹;衣物

的布料也要注意,贴身的衣服尽量选择棉质的,一些尼龙化纤或丝质的布料,其所带的静电也容易引起湿疹。此外,由于近日阴雨不断,也要尽量不穿潮湿的衣物。

被子:晚上睡觉时,不宜盖太厚的被子。过热的话,也容易产生湿疹。此外,床上的被子和垫子,要及时清洗晾晒,否则容易产生螨虫。螨虫也是引起湿疹的一个重要因素。

洗浴护肤:在选用护肤品或洗浴用品时,可以进行皮肤敏感性测定,先了解自己的皮肤,然后选择适合自己皮肤的产品。

一般而言,春季的皮肤,首先要做好防晒干燥和润肤。

居家环境:如果家里开空调,温度不宜太高。若开空调,室内空气可能会干燥,所以要及时开窗户透气,避免干燥的环境。

通城县国有建设用地使用权挂牌出让公告

根据国家有关法律、法规规定,经县人民政府批准,通城县国土资源局以挂牌交易方式对通城县G(2013)067号地块国有建设用地使用权进行挂牌出让,现就有关事项公告如下:

一、挂牌出让地块的基本情况和规划指标要求

名称	土地位置	面积(亩)	土地用途	规划设计要求	出让年限(年)	竞买保证金(万元)	竞买准备金(万元)	起始价(万元)
通城县G(2013)067号	隽水镇白沙社区白沙红社区	1500	办公、住宅用地	<4.6 >28% >20%	50年(住宅用地70年)	85	3.3	165.3

二、中华人民共和国境内的法人、自然人和其他组织均可申请参加竞买(法律法规限制的除外)申请人可以单独申请,也可以联合申请。

三、本次国有建设用地使用权挂牌出让按照价高者得原则确定竞得人。

四、本次挂牌出让的详细资料和具体要求,见挂牌出让文件。申请人可于2014年02月25日至2014年03月25日,到通城县土地储备交易中心获取挂牌出让文件。

五、申请人可于2014年02月25日上午9时至2014年03月25日下午16时,到通城县土地储备交易中心提交书面申请。交纳竞买保证金和竞买保证金的截止时间为2014年03月25日下午15时。

经审查,申请人按规定交纳竞买保证

金和竞买准备金,具备申请条件的,我中心将在2014年03月25日16时前确认其竞买资格。

六、本次国有土地使用权挂牌地点为通城县便民服务大厅五楼开标厅,地块挂牌时间为:2014年02月25日上午9时至2014年03月25日下午17时,揭牌时间为2014年03月27日上午9时整。

七、联系方式:通城县土地储备交易中心

联系地址:通城县银山广场旁便民服务大厅五楼土地储备交易中心综合办公室

联系电话:0715-4355528

13789920288

联系人:吴雄伟

通城县土地储备交易中心

二〇一四年二月二十五日