



啤酒肚

居然不是喝啤酒喝出来的？

A 啤酒肚是不是“冤枉”了啤酒？

有啤酒肚的人，都经常喝啤酒？其实，啤酒肚的形成确实和啤酒有关，但不是啤酒本身造成的。啤酒中来自酒精的热量并不高，每克酒精只能产生约7大卡的热量。啤酒的酒精含量一般在4%—6%，400毫升的啤酒才产生130大卡左右的热量，只相当于一枚鸡蛋重量的米饭而已。

我们平常喝的一听可乐热量有142大卡，一盒250毫升的纯牛奶也有185大卡。这么一比，啤酒好像没有那么高的热量了。酒精不会被身体储存，米饭、猪肉

也不会被身体储存，所有吃进去、喝进去的食物饮料都会被身体这个“化工厂”消化、分解、吸收，最后以热能、水、二氧化碳的形式代谢掉。酒精提供的热量会节省其他食物提供的热量消耗，其他食物提供的热量则会转化为脂肪储存在身体中。

那么啤酒肚为什么会和啤酒有关？这就要从啤酒引发的副作用说起了。根据2017年的一项研究表明，摄入酒精可以让人觉得饥饿。可以简单地理解为：喝酒——感到饥饿——吃很多——长胖——啤酒肚。酒精会刺激大脑中的一种神经

元，这种细胞能产生刺激进食的信号，促使我们感到饥饿，而且喝酒后，人的自我约束力也会下降。有些人平时可能对高油脂的食物有自制力，但喝酒之后，很容易放弃约束，大吃大喝。

有啤酒肚的人群大多都是中年人，这类人需要经常在外吃饭应酬，而外面的餐厅通常都会重油重糖。

在啤酒的刺激下，人们会摄入更多高脂肪食物，再加上这类人群经常久坐，代谢逐渐减慢，导致摄入的脂肪无法及时消耗掉，长时间下来全身都会肥胖。

B 男性长胖为什么单单突出肚子？

长啤酒肚的多为男性，而男性的脂肪多储存在内脏。喝酒引发的种种副作用会让全身长胖，包括啤酒肚在内其实都是肥胖的外在表现，学名叫做“腹部肥胖”，也叫“向心性肥胖”或“苹果形肥胖”。

还有一种肥胖叫做“外周性肥胖”，也叫“梨形肥胖”。不过由于基因的区别，“苹果形肥胖”一般多见于男性，所以我们通常会吧啤酒肚和中年

发福男性联系在一起。“苹果形肥胖”一般是因为脂肪在内脏器官堆积过多造成的，而“梨形肥胖”一般是脂肪在大腿和臀部堆积过多造成的。

俗话说“男人易胖肚子，女人易胖下半身”。性别也会对脂肪囤积的部位造成影响。中年男性长胖脂肪都喜欢囤积在腹部，因此，男性啤酒肚的概率要远高于女性。

有啤酒肚的人群由于腹部脂肪太多，很容易患冠心病、心肌梗死、脑栓塞、乳腺癌、肝肾衰竭等疾病。研究表明，有啤酒肚的男性患高血压、糖尿病的概率是正常人的数倍，所以我们才会觉得脑溢血等疾病在啤酒肚男性中发病率高。

啤酒肚可以说是中年男性的一大隐形杀手，大家要提高警惕，千万别中招。

C 啤酒肚消失大法

有些人觉得啤酒肚离自己很远，殊不知啤酒肚的初始都是腹部肥胖，大家不妨先按照下面的标准自查一下。

男性腰围一般大于90厘米就属于腹部肥胖了，女性腰围大于85厘米就属于腹部肥胖。

改善腹部肥胖的办法其实说来非

常简单，就是要饮食健康再加上多做运动。啤酒要适量饮用，饮食要以清淡为主，多吃蔬菜水果和粗粮，促进肠胃蠕动，帮助消化代谢，避免脂肪囤积。多喝水也可以促进血液循环和新陈代谢，加快脂肪代谢。

除了吃喝，运动可以促进热量消

耗，减少脂肪囤积。实在不想运动，如下班后走路回家，也是一种热量消耗的好办法。

最后，心情愉悦也很重要。好的心情可以提高睡眠质量和保持好的精神状态，也可以改善身体代谢水平。

据“博物”

原来如此

01 人类能在零下多少摄氏度下生存？

科学家测试了在没有衣服的情况下，人类对于低温的承受极限。一个健康的成年人可以在-40℃的温度下连着跑3分钟，并且没有任何损伤。

到了-60℃以下，皮肤一旦裸露在外，就会被立即冻僵，其中的细胞也会坏死。即便穿着厚厚的衣服，时间一久，裸露在外的眼睛和鼻子也会被冻伤。另外，呼吸的冷空气肯定会伤害呼吸道和肺部。

那么在更冷的南极，科学家是怎么呼吸的？他们是通过一种呼吸管呼吸。这种管子会绕着并紧贴着科学家身体，一端伸在衣服外面，科学家呼吸的冷空气会先被他们自己的体温加热，再被吸入口中。

02 微生物会感染人工智能吗？

微生物如果要进化出感染某种东西的能力，那么这种东西至少得存在数百万年以上。因此，如果人工智能机器人的存在时间没有数百万年，或者是人类到最后依然没能创造出并推广人工智能机器人的话，那么微生物感染人工智能机器人的情况就不会发生。

不过，微生物可能会走捷径。科学家找到了50多种目前具有这种潜在进化能力的微生物，例如大阪堺菌。大阪堺菌是一种能吃塑料的细菌，如果未来的人工智能机器人具有用某种塑料制成的零部件的话，那么大阪堺菌就可能率先进化出感染人工智能机器人的能力。

03 黑板为什么大多是绿色的？

从前，因为纸和墨都比较昂贵，为了满足人们的书写需求，既便宜又耐用的可擦写小板子成为了纸张的替代品。到了19世纪初，这种小板子被应用到了教学之中。

黑板一开始确实是黑色的。人们发现用黑漆涂在木板表面，可以保护木板不被侵蚀，这样就可以使用得更久。后来，随着黑板的使用量增加，人们发现，长时间连续注视黑板，眼睛会非常疲劳。

此外，在黑色的背景板上写字看起来会过于生硬，也很容易产生反光现象，有时还会导致老师和学生看不清黑板上的字，对眼睛伤害很大。相较来说，绿色能够缓解视觉疲劳，并且处于人眼可视光线的中间位置，可以大大减轻眼睛的负担。

于是，大部分的黑板便转为了“绿板”，但是，“黑板”这个名称却没有刻意改变，一直沿用到现在。

据“大科技”

鹊桥会 婚姻工作室

- 1.鹊桥会成立于2000年，有多年的经验和良好的口碑。
- 2.媒体多次采访报道并合作举办相亲活动(有光盘)。
- 3.不定期举办大型或小型聚会，以促进单身交流。
- 4.使上千对单身朋友喜结良缘(有档案)。
- 5.严格审核征婚者的证件并从多方面了解征婚者的性格、爱好、价值观和要求。

想咨询更多信息 请打电话或微信
电话：13231786400 微信
18233721558 家政中介
地址：运河区光荣路民政局对过

男士征婚信息

- *** 25岁 1.75米 未婚 一本 私企工作 月薪8000左右 有车房
- *** 29岁 1.77米 未婚 博士在读 寻研究生以上学历 北京户口的女士
- **** 27岁 1.72米 未婚 本科 北京工作 北京有房 寻北京工作的女士
- **** 29岁 1.80米 未婚 本科 事业单位工作 独生子 有车房
- **** 29岁 1.80米 未婚 本科 房地产工作 独生子 多套住房 本市家 父母企业干部
- **** 33岁 1.70米 未婚 研究生 三甲医院工作 本市家

- **** 28岁 1.74米 专科 短婚 合资企业工作 有房 父母退休 寻32岁以下有缘女士 可以带孩子
- **** 32岁 回民 1.78米 事业单位工作 离婚 女孩归对方 寻有缘女生 民族不限
- 2374 35岁 1.80米 未婚 本科 房地产工作 年薪20万左右 寻1.64米以上身材苗条的女士
- 3162 32岁 1.77米 未婚 本科 中学工作 有车房
- 4000 27岁 1.80米 短婚 专科 国企工作 独生子 有车房 本市家
- **** 43岁 1.75米 离婚 经商 有车房 寻40岁以下有缘女士

- 2246 40岁 1.80米 本科 公务员 离婚 有车房 有个女孩
 - *** 54岁 1.70米 丧偶 事业单位工作 有车房 独居
 - *** 49岁 1.73米 公务员 离婚 有车房 寻有缘女士 工作不限
 - 2511 51岁 1.80米 炼油厂工作 离婚 有房 女儿工作
 - **** 58岁 1.73米 丧偶 铁路工作 独居
 - **** 62岁 1.74米 公务员退休 离婚 独居
- ### 女士征婚信息
- **** 26岁 1.70米 未婚 北京工作 北京户口 父母在职 本市家
 - **** 29岁 1.60米 未婚 北京户口 北京公务员

- 父母沧州市
- *** 28岁 1.63米 未婚 研究生 公务员 本市家 有房 父母干部
- **** 26岁 1.65米 未婚 本科 在编幼儿园工作 父母在职 本市家
- **** 23岁 1.60米 未婚 本科 公安局工作 父母开厂子
- **** 27岁 1.62米 未婚 本科 通讯部门工作 独生女 本市家
- *** 31岁 1.62米 本科 离婚没孩子 移动公司工作 有车房 本市家 父母退休
- 5006 27岁 1.70米 专科 离婚没孩子 本市家 有房

- **** 27岁 1.65米 回民 未婚 盐山公务员 父母事业单位
 - **** 35岁 1.72米 事业单位工作 离婚 本市家 寻45岁以下有缘男士
 - *** 33岁 1.68米 本科 离婚没孩子 事业单位工作 有车房
 - **** 44岁 1.63米 事业单位工作 离婚 孩子归对方 有房
 - **** 56岁 1.62米 丧偶 企业退休 独居 有车房
 - **** 58岁 1.64米 教师 退休 离婚 独居
 - *** 54岁 1.62米 回民 丧偶 企业退休 独居 有房
- 想咨询更多信息 请打电话或微信