

忽胖忽瘦比胖更伤心血管

逐年微增更长寿



肥胖和高血糖是心血管疾病的重要危险因素。传统观念认为“肥胖最伤心血管”，但最新的一项研究发现，忽胖忽瘦比一直胖更伤心血管。

1 忽胖忽瘦更伤心血管

作为全球的主要疾病负担，肥胖、2型糖尿病和心血管疾病不仅会“各自为战”，有时还会“抱团取暖”，对人体左右夹攻。

美国一项针对2型糖尿病患者的前瞻性研究发现，体重过度波动会增加心衰发

生风险。研究者提醒，除了要注意体重指数的“绝对量”外，更要注意体重指数的“变量”，忽胖忽瘦可能比纯粹的肥胖危害更大。

如果体重在短时间内变化幅度和波动过大，就会打破身体内分泌系统平衡，导

致心血管收缩舒张功能异常，从而诱发心血管病。体重波动会让上了年纪的女性突发心源性猝死风险增加3.5倍，冠心病死亡风险增加66%；体重稳定的女性，则没有发现风险增加。

2 逐年微增更长寿

美国一项研究显示：与成年后保持正常体重的人相比，31岁时体重在正常范围内，并逐渐增重的人死亡风险最低。

拥有健康体重指数且逐渐增重，但从未达到肥胖程度的人，寿命最长。在成年后

就已经肥胖，但还继续增加体重的人，死亡率最高。

需要强调的是，“微胖”最好不是脂肪较多，而是肌肉占有一定的比例和分量。

从35岁开始，肌肉存储量就快速走下坡路，以每年0.3%—0.8%的速度流失，力

量逐渐减弱。到60岁，肌肉含量仅相当于年轻时的75%。

中老年人保持微胖身材有助调节免疫力、延缓衰老；适量的皮下脂肪还有利储存能量，抵抗寒冷，保护重要器官。

3 护心减肥法

通过均衡饮食和保持运动习惯，将体重维持在理想范围内，是最好的“护心之道”。不要长时间人为干预减重，尤其是过度节食、吃减肥药等不健康的减重方式，这将给健康带来更多不利影响。

对于肥胖人群，世界卫生组织的建议是：“匀速”减肥。每周减肥0.5公斤—1公斤，一个月减1公斤—3公斤，这种方法，对身体损伤小且不易反弹。

控制油脂摄入

保证果蔬、豆类、全谷物摄入，每周吃2次—3次鱼；适量吃些坚果、禽肉、奶制品；少吃精制碳水化合物、加工肉类、盐、酒、甜饮料、油炸食品等。

建议肥胖者选择橄榄油、茶油来烹调，每天控制在

20克—25克(搪瓷勺约两勺半)。

如外出吃饭，点菜时要选清淡类的菜品，尽量别点水煮鱼、地三鲜等油多的菜肴。

吃饭时细嚼慢咽，同时遵循先汤菜后主食的进食顺序，这样可以产生更强的饱腹感，减少摄入量。

改掉暴饮暴食的习惯，少吃“藏油”多的零食，如起酥面包、蛋黄派、泡芙等。

先减糖，再减脂

每周至少安排3次—5次中等及以上强度的运动。

快走、慢跑、跳舞、游泳等都是很好的选择，有助于增强心脏功能，改善血管弹性，促进血液循环、脂质代谢，减少血栓形成，预防动脉硬化。

对肥胖者来说，无氧运动和有氧运动相结合是较

好的运动方式。先做无氧运动(如卷腹、仰卧举腿等)消耗掉体内多余的糖，后做有氧运动(如快走、骑车、游泳等)进一步消耗体内脂肪。

无氧运动每次15分钟到20分钟，有氧运动半小时到40分钟，一周至少做4次—5次，最好坚持每天训练。

对于太瘦的人来说，可以通过有氧运动和抗阻练习来增肌。

临床上认为，合适的运动量应是运动后微微出汗、呼吸略快但感觉舒畅，无明显疲劳感，第二天睡醒后心率仍然稳定。

如果运动过程中出现心率加快或减慢、血压异常、运动能力出现下降、呼吸急促不能自由交谈、面色苍白等，就应马上停止运动，并在医生指导下调整运动计划。

据《生命时报》

“起床气”是脾气差吗

学会几招帮人“消消气”

说到“起床气”，相信大家都不陌生。事实上，“起床气”是老百姓的一种通俗说法，医学上并没有该疾病的诊断名称。它是一种睡醒后的负面情绪及易激惹表现，常发生于睡觉时被唤醒或睡眠质量的人群身上。

很多人对“起床气”有误解，认为“起床气”就是脾气差的人在矫情。其实不然，它是一种复杂的生理和心理的交互反应，通过科学的办法能够很好地“消消气”：

“暴力叫醒方式”会让醒来的人更“暴力”比如，家人愤怒地冲进卧室，大喝一声“都7点了，还不快起床”，直接掀开被子，“疯狂”拍打睡眠者的身体，反复唠叨，每隔5分钟喊一次，或者设定极为“暴力”的闹钟。这些叫醒方式都会让人难以再次入睡，也会把睡眠者的睡眠安全感夺走，导致他们在不安全的情况下醒来，更加容易出现“起床气”。

远离“起床气”

微笑着醒来真的很难吗?远离“起床气”，个人需要这样做：

尽量不要熬夜 产生“起床气”的很大一部分原因是在于睡眠不足。如果你晚上睡好了，就算是被叫醒，也不会有太大的情绪波动，能够较为平稳地由睡眠状态进入清醒状态。

选择“温柔”的叫醒方式 让自己有足够的安全感，并用愉悦的刺激传达“醒来”的信号。例如，借助光线叫醒自己的身体。可以把灯打开，或者拉开窗帘，然后慢慢回到床上。光线会进入眼睛，使

睡眠出了问题

人在醒来的过程中，体温和血压上升，心率和呼吸频率加快，同时，身体处于低血糖、脱水等虚弱的不适感中。这个过程如果没有按正常节奏发生，就很容易使人出现“起床气”。

快速眼动睡眠期被吵醒时，更容易出现“起床气” 睡眠分为快速眼动睡眠期和非快速眼动睡眠期，在每天晚上的睡眠过程中，两个睡眠期会交替循环出现。当人体处于快速眼动睡眠期时，全身骨骼肌完全放松，大脑皮层却



极为活跃，眼球快速转动，很多梦境都是发生在这一阶段。当人们在快速眼动睡眠期被吵醒时，更容易出现“起床气”。

睡眠不足或质量差也会导致情绪失控 部分年轻人晚上刷视频、玩游戏、聚会等，丰富的夜生活导致睡得过晚，第二天早上又迫于要早起，以至于睡眠严重不足。

另外，睡眠环境不佳，周围环境温度、湿度过高或过低，突然变换的睡眠环境，也会导致睡眠质量下降。

这些都会使身体和大脑疲劳，引起大脑中情绪中枢的调控功能出现紊乱，更容易出现无法控制情绪的情况。

体内的褪黑素水平慢慢下降，从而使使人逐渐清醒。

保持规律的作息习惯 人的睡眠主要受体内生物钟的调控。固定自己上下床的时间，坚持3周以上就会逐渐形成规律的生物钟。这样一来，早上不用闹钟，就可以睡到自然醒，醒后神清气爽。

早晨适度体育锻炼 晨起后的有氧运动，可以帮助我们更好地醒来，更快地适应外部环境。同时，可以改善夜间的睡眠质量，还有助于释放情绪压力。

听点轻音乐 “起床气”重的人，早晨醒来可以先闭目养神两分钟，然后放点舒缓的轻音乐，情绪会随着音乐慢慢平静下来。

据《健康报》

新冠病毒常温能存活多久

研究人员选择了塑料和皮肤两种材质，在气温25摄氏度，相对湿度为45%—55%的条件下进行了测试。

原始毒株 塑料物品表面生存56小时，皮肤表面平均存活8.6小时。

阿尔法变异株 塑料物品表面生存191.3小时，皮肤表面平均存活19.6小时。

贝塔变异株 塑料物品表面生存156.6小时，皮肤表面平均存活19.1小时。

伽马变异株 塑料物品表面生存59.3小时，皮肤表面平均存活11小时。

德尔塔变异株 塑料物品表面生存114小时，皮肤表面平均存活16.8小时。

奥密克戎变异株 塑料物品表面生存193.5小时，皮肤表面平均存活21.1小时。

专家称，这些数据都是在实验室条件下，在一定的情况下，比方说温度、湿度上得出的结论，和我们现实生活当中还是有一定区别的。市民还要加强防护。比如，取快递时，用一些消毒液喷洒物体表面。垃圾要入袋，不要到处乱扔。要保持手部卫生。综合