

想轻松躺瘦 久卧让身体发生了什么变化?

今年的春夏,由于疫情原因,很多人持续着“静态是躺着,动态是翻身”的生活模式,看着渐渐鼓起的小肚和蝴蝶臂,作为吃货和懒癌晚期的人们就想到,是不是吃得少、不动弹就能躺着瘦?答案是否定的,那样会有损健康。

首先我们来看看久卧成习,我们的身体需要承受什么变化?

当躺在床上时间超过正常睡眠时间之后,由于活动受限,运动大量减少,会使骨骼处于脱钙状态,导致骨质疏松。运动量的大量降低,还会导致肌肉萎缩和肌力减退,最明显的是四肢运动的骨骼肌,用进废退的理论相信大家都会反对。

大多数躺在家里的人喜欢长时间用电脑、手机等电子产品,眼睛会干涩,出现干眼症或角膜炎,特别是长时间躺在床上玩手机,由于手机距离脸部非常近,会出现色斑、痘痘和皱纹,使我们的颜值逐渐下降。另外,有些人还习惯每天塞上耳机,放着听不完的音乐,这样下去,耳膜受损,听力下降。

由于整天足不出户,于是就有充足的时间蒙头睡到自然醒,起床后看剧、刷朋友圈、更新微博,饿了随便吃点,困了倒在沙发上

睡会儿,不规律的饮食会让肠胃受损,引发溃疡等肠胃疾病,而随心所欲的睡觉则会打乱生物钟节律,抑制褪黑素的分泌,使睡眠质量越来越差。睡觉是人的生理活动中很重要的一个环节,能够修复身体机能,消除疲劳,抵御疾病的入侵,有研究显示,健康成年人每晚最佳睡眠时间为7-8小时。夜间睡眠时间少于6小时,发生肥胖的风险增加。过短的睡眠时间会使瘦素减少、胃饥饿素增加,从而促使机体对高热量食物的食欲增加,进而影响体重。另外,睡眠紊乱和节律紊乱还会导致白天困倦,使体育活动和能量消耗进一步减少。

因此,久卧成习还有一个大问题,就是变胖!

它在家中最常见的问题就是三餐不定,饿了点外卖、冲泡面、吃零食,这些食物大多含有较多的糖和脂肪,由于待在家中不是坐着就是躺着,即使吃得不多,但因缺乏运动,也容易热量超标,诱发超重和肥胖,同时血脂中的血脂含量也会随之升高,增加了患多种慢性病的风险。

其实,传说中的躺瘦指的是轻断食或生酮饮食。

轻断食模式也称间歇式断食5:2模式,



即1周5天正常进食,其他2天(非连续)则取平常的1/4能量(约女性500千卡/天,男性600千卡/天)。由于减少了能量摄入,轻断食对于体重是有帮助的,同时对血脂改变效果显著,但由于饮食的限制,有可能会对蛋白质、维生素等营养素的摄入不足及内分泌出现紊乱。

生酮饮食是一种脂肪极高、蛋白质适中、碳水化合物含量极低的饮食结构,也是一种限制性极强的饮食,需要避免谷类、豆制品、大部分水果、淀粉类蔬菜、含糖饮料和加糖的加工产品,主要从未加工过的动物蛋白、油脂、坚果、种子和未加糖的奶制品中获取能量。生酮饮食短期内可以很快降低体重,而且还有很强饱腹感,但反弹率高,同时会增加肝肾负担,增加肌肉流失,容易引起皮肤干燥,皮肤松弛和皱纹。

说到底,控制体重还是要靠均衡饮食+运动! 减肥的方法只有一个,就是摄入的热量少于消耗的热量,因此,控制体重还是要均

衡饮食+运动,长期减肥的效果只有那些改变生活方式、健康饮食的人们才能得到。

减肥小妙招:

- 1.好好睡觉:正常作息是促进身体进行正常新陈代谢的基本要求,人体内的褪黑素分泌受光照强度的影响很大,因此,要营造良好的睡眠环境,养成健康的睡眠习惯来调节体内褪黑素水平。另外,加强白天的体育锻炼,也可提高晚上的睡眠质量。
- 2.肌肉训练:不仅拥有漂亮的肌肉线条,还有助于燃烧脂肪,维持基础代谢。
- 3.慢慢吃饭:狼吞虎咽会让你一不小心吃进更多食物,摄入过多的热量。

文章来源于网络。文章版权归原作者所有,内容为作者个人观点,本站只提供参考并不构成任何投资及应用建议。



眼科医生

殷丹 Dan Yin, M.D.

(301)770-2020
(Mon-Sat. 急诊24HRS)
6333 Executive Blvd, Rockville, MD
www.washingtoneyeconsultants.com

* 纽约医学院 M.D.
* 著名的 New York Eye and Ear Infirmary 住院医师
* 美国眼科专家文凭
* Holy Cross Hospital 眼科主任医生

一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护

- 无刀激光白内障手术
- 近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶体植入
- 青光眼, 视网膜疾病, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤

- 糖尿病和高血压眼底检查
- 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填充)
- 定制和验配普通/隐形眼镜

3-089

维州马州妇产科不孕科

美国妇产科学院院士、德州理工大学医科博士, 爱因斯坦大学主治医师
曾任 Johns Hopkins University 妇产科临床副教授

颜世莲 Dianna Yan, MD

● 每年定期妇女抹片及乳房检查
● 孕妇产前检查、接生、无痛分娩
● 不孕症、输卵管及精液检查; 人工受孕
● 泌尿系统、尿道膀胱感染; 小便失禁
● 子宫、膀胱下垂、脱落; 治疗不用开刀
● 子宫颈癌; 治疗不用开刀
● 卵巢、子宫囊肿; 切除不用开刀
● 子宫镜扎输卵管; 不用开刀
● 阴道松弛整形
● 减除静脉曲张、蜘蛛痣; 不用开刀

俞国贤 Steve Yu, MD, FACOG

诊所备有最先进超声波扫描、激光, 子宫镜、子宫颈癌检查, 还有最新 cryotherapy, radiofrequency 和 Leep 设备 (免开刀腹腔镜手术、妇科、泌尿、阴道盆腔整形手术)

接受各种保险 PPO 和 HMO 自费优惠

马州 301-963-0900
8909 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

维州 703-876-6200
8622 B Lee Hwy, Fairfax, VA 22031

3-109

裴万征 医师

Richard Wanzheng Pei, MD, PhD

- 美国妇产科学院院士
- 乔治华盛顿大学医学院临床助理教授
- Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业
- 哥伦比亚大学生理学博士
- 北京医科大学本科及整形外科毕业

○ 产前检查, 高危妊娠护理, 无痛分娩、接生

○ 妇科年检, 各种妇科疑难病症

○ 不孕症查治, 人工受孕, 再接通结扎后的输卵管

○ 设有最先进 3D 彩色 B 超: 检查胎儿和妇科

Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668
Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433

妇产科

703-698-9668
starcareobgyn.com

聚有十多年临床经验

诊所手术

- 子宫内腺清除术: 根治经血过多
- 子宫镜结扎输卵管, 不须开刀
- 松弛阴道收紧术, 改善性功能
- 痔疮切除、乳房肿物切除
- 药物去除静脉曲张和蜘蛛痣

● 微创腹腔镜手术: 子宫及子宫肌瘤切除, 不须开刀

● 妇科泌尿: 治疗尿失禁、及非感染性尿急和夜尿增多

● 盆腔整形手术: 修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛

接受各种保险 自费优惠

3-049



樊薇 Wei Fan MD

主治各种内科急慢性疾病、外科、妇科、皮肤科常见疾病, 健康体检、预防接种、肿瘤普查、妇科年检。

具有多年临床经验, 认真负责, 耐心周到, 个体化精细诊疗。

接受各种保险及自费, 全面接受新病人

- 美国内科学会专科文凭
- 美国内科学会会员
- Shady Grove Hospital 主治医师
- Hackensack UMC Mountainside Hospital 内科住院医师

预约电话: 240-690-4114 或 301-299-3039

地址: 2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850

3-115

罗迅妍 医师

Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation

- 福建医科大学毕业
- 纽约州立大学研究生
- 国家卫生总署 Fellow

Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生

疼痛康复科

脊柱、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症, 神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗

接受各种医疗保险及车祸工伤保险

预约电话: 301-987-8988 703-738-6127

马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030

3-032

MOCH 血液, 肿瘤专科门诊

Montgomery Oncology Care and Hematology

- 美国临床肿瘤学会会员
- Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师
- 美国国立肿瘤研究院 (NCI) 与心、肺、血液研究院 (NHLBI) 血液与肿瘤专科 Fellow
- 哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师



王冬梅 医师

Dongmei Wang, M.D.

预约电话: (301) 424-9723 (301) 337-8116

主治: 乳癌, 肺癌, 大肠癌, 胃癌, 肝癌, 胰腺癌, 头颈肿瘤, 肾癌, 前列腺癌, 膀胱癌, 宫颈癌, 卵巢癌, 淋巴瘤, 骨髓瘤 等各种癌症及各种血液病

地址: 9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850
位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内, Metro 及 66,40,43 号公车可达

3-073

精神心理专科

郑三君 医师

Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.

Board Certified Psychiatrist

主治: 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧噩梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法, 最安全、有效、先进药物疗法。

- ★ 美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
- ★ 哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
- ★ 天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师

公民入籍英文免试证明 司法协助

Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费
Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com
18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)

3-022