减肥“神器”暴汗服不靠谱

随着气温日渐回升,不少爱美人士开始了新一年的减肥计划。在今年的众多减肥“神器”中,一款名为“暴汗服”的运动服装频频刷屏。这种服装以“快燃卡路里”为卖点,声称能够“加速卡路里消耗”“提升新陈代谢”,可谓句句说到减肥“困难户”的“心坎里”。一件衣服就能实现如此功效?记者就此展开调查。

“提高代谢高效燃脂”
“黑科技”还是伪科学?

王女士家住山西省太原市,一冬的“贴膘”让她与自己的理想体重“渐行渐远”。不久前,电梯里的一则暴汗服广告吸引了她,咨询过商家后,她了解到这款“减肥黑科技”有“提高新陈代谢”“加速燃脂”等功能,非常适合她这种运动时间有限、渴望快速瘦身的上班人群,于是王女士果断下单。

在满怀期待中王女士开始了运动,然而,每次穿上暴汗服运动后她都会感到浑身闷热,头晕口干,难以长时间坚持,运动时间相比之前甚至有所缩短。王女士告诉记者,如今这款减肥“神器”已被扔到衣柜“吃灰”。

记者向一家热门单品月销超过6000件的某暴汗服网店咨询该产品,商家解释称,“暴汗服采用热控银科技面料,可以在体表形成热循环与热反射,热反射可多倍消耗热量,提升身体代谢效果,热循环有效将身体毛孔打开激活汗腺,达到暴汗燃脂现象”,至于减肥效果,“客户反馈一般月瘦2斤-20斤左右”。一名销售主播还宣称,“只要是易胖体质,没时间运动的,都可以穿暴汗服,提高运动效率和效果”。

然而,记者上网检索发现,不少运动爱好者发布过暴汗服体验视频,绝大多数人均表示,穿着暴汗服减肥效果并不明显,长时间穿有可能导致过度脱水,对身体造成损害,甚至带来生命危险。

专家:减重≠减肥 暴汗≠燃脂

记者了解到,暴汗服的原理并不复杂:通过防水材料将人体局部包裹住,与外界形成一定的密闭空间,使运动产生的热量无法迅速散发,在这种情况下,人体为了保持恒定体温需要进一步加大排汗,从而实现“暴汗”。

暴汗服并非新生事物。起初,它是给需要减重的拳击、举重等运动员设计的,他们通过快速脱水减重来达到参赛体重要求。通过称重环节后,运动员们都要及时补充水分和电解质,以防过度脱水导致竞技状态下降。

山西医科大学卫生管理与政策研究中心主任程景民强调,这种减重方式并非减肥,“减重主要是减水分,而减肥需要减脂肪”。此外,出汗多少与燃脂效果也没有必然关系,因为脂肪分解产物中84%是二氧化碳,是被肺呼出体外的,“换句话说,跑步1小时消耗的热量是固定的,和是否暴汗没有关系。”

此前,一名著名跳水运动员也在社交平台上直言,暴汗服“穿在身上好比裹了一层锡纸,密不透风”,“暴汗之后体重确实轻了,但喝两口水体重又回来了”。

广州体育职业技术学院运动队体能教练国瑜表示,穿上暴汗服获得的额外能量消耗,与因此造成的闷热感、脱水以及皮肤变差等负面作用相比是微不足道、且得不偿失的。况且,这些不适感还可能使人不自觉地降低运动强度和时长,反而影响运动效果,减少热量消耗。

至于商家声称的暴汗服能够“提升运动后的静息代谢”,国瑜表示,静息代谢一般是指人体维持基本生命活动和安静状态下体力与脑力消耗的热量,与运动、休息、饮食等综合因素相关,在运动后的较长时间内自然会提高,“商家宣传穿上暴汗服运动就能提升静息代谢,有收‘智商税’之嫌。”

减肥不能靠走捷径

受访人士表示,对于汗腺不发达、想体验出汗感觉和快速脱水的消费者,可以尝试购买暴汗服体验,但在运动中如感到不适要及时停止,并在运动后及时补充水分和电解质,防止过度脱水;而对于期望借暴汗服减肥的,建议采取其他方式。

山西大学体育学院院长陈安平教授表示,减肥是一个需要长期坚持的“工程”,科学运动、均衡饮食、充足睡眠等,缺一不可。如果通过走捷径的方式追求一时减重,可能会得不偿失。

他建议,如果想通过运动减肥,可以采用有氧运动搭配力量训练的方式,时间有限者可以在身体承受范围内尝试一定强度的间歇训练。同时,建议大家在运动时穿着舒适、透气性好的衣物,比如有排汗、速干等功能的衣服。

对于体重基数较大,希望改善静息代谢的减肥人群,国瑜建议要多管齐下,除了规律运动、拒绝节食外,还要注重蛋白质、水分等摄入,并保证充足的睡眠。

据新华社电

好好刷牙 可防高血压糖尿病

近日,一项来自我国贵州省的近万人研究发现,勤刷牙可降低高血压和2型糖尿病风险,每天至少刷两次牙可能有助于预防这两种疾病。

多因素分析显示,平均随访6.6年期间,与几乎不刷牙的人相比,每天至少刷两次牙的人患高血压和糖尿病的风险分别降低了45%和35%,每天刷一次牙的人患高血压的风险也降低了23%。

将随访不足两年的人排除后,与从不刷牙的人相比,每天至少刷两次牙的人患高血压和糖尿病的风险仍分别降低46%和36%。

值得一提的是,研究显示,60岁以下、无高血压的居民如果不经常刷牙,更容易出现2型糖尿病。

据了解,该研究从2010年至2012年从贵州省纳入9280名成年人,随访至2020年。这些人中,约13%不经常刷牙,28%每天刷一次以上牙;平均年龄44.5岁,47.5%为女士,66.6%为农村居民。

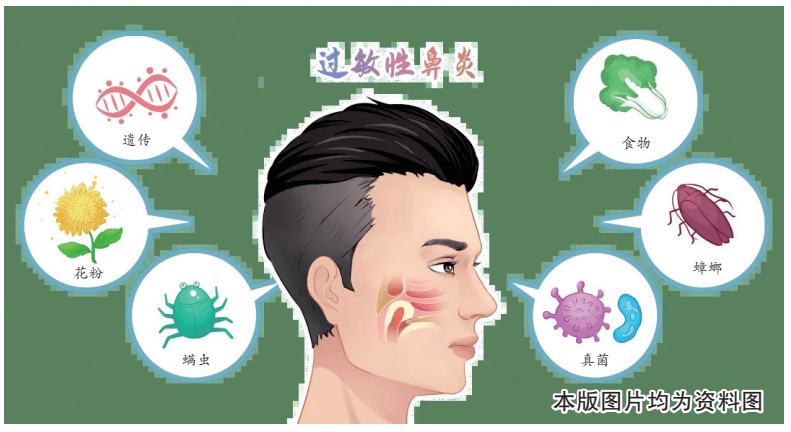
随访6.6年期间,1215人出现高血压,767人出现2型糖尿病。

据《北京青年报》报道

请作者与本报联系,即付稿酬

春季过敏性鼻炎又来报到

医生提醒:谨记四个字进行预防



本版图片均为资料图

随着春天到来,过敏性鼻炎也准时报到。打喷嚏、擤鼻涕,谁的身边没几个饱受鼻炎折磨的朋友?广东省中医院耳鼻喉头颈科副主任医师罗秋兰提醒,春天是过敏性鼻炎高发季节,要做好个人保健预防过敏性鼻炎。

过敏性鼻炎怎么防?

据介绍,过敏性鼻炎,又称变应性鼻炎,属于中医“鼻鼽”范畴,正气不足、外邪侵袭是导致其发病的主要原因。过敏性鼻炎主要表现为喷嚏、流涕、鼻塞、鼻痒等鼻部症状。

世界卫生组织建议过敏性鼻炎的治疗原则为“四位一体”,即:避免过敏原,患者教育,药物对症治疗,变应原特异性免疫治疗。

避免过敏原,应做到“避、忌、替、移”四字预防措施:

避。尽量避免接触一切可疑或已知的过敏原,比如尘螨、花粉。如果避不开,生活中尽量把它清理干净,如果大环境控制不了,可以用生理盐水清洗鼻腔,从而减轻过敏原的刺激。

忌。忌用可疑的或已知的过敏物品。

替。用不过敏的食物或物品代替已知的致敏食物和物品。比如布艺沙发、地毯、毛茸茸公仔等,可以替换上其他材质的。对鱼、虾、蟹、牛奶过敏,尽量少吃这些,选择具有同样营养物质的食物。

移。把过敏原尽量移到接触不到的地方。

过敏性鼻炎怎么治?

罗秋兰表示,药物治疗是最常见的控制过敏性鼻炎的方式,现代医学常用药物包括鼻用激素、口服(鼻用)抗组胺药等,可快速缓解症状,但具有一定不良反应,建议在医生的指导下正确运用上述药物。

中医从整体观出发,辨证论治,在治疗过敏性鼻炎方面具有显著优势,不仅能够有效控制鼻部症状,同时通过调理体质,可减少鼻炎复发,除了中药内服,针灸、耳穴压豆、穴位贴敷、埋针等特色疗法可发挥临床效用,提高生活质量。

值得注意的是,过敏性鼻炎作为慢性疾病,容易反复发作,必须经过长期规范治疗才得以有效控制,不可急于求成。

罗秋兰提醒,春季天气变化多端,应做好保暖措施,避免着凉;避免进食生冷食物;进行户外活动记得佩戴口罩,减少花粉刺激;春季多雨,雨具不要忘;运动出汗及时更换衣物,保持身体干爽。

据《信息时报》报道

年轻就不会得高血压肾病?

专家:切勿陷入认知误区

高血压是临床多发病、常见病之一,其中,高血压肾病作为并发症之一,严重威胁国民健康。对于高血压肾病,很多人认为,“没感觉”就不用处理,血压降下来就可以停药,血压控制越低越好……这些是真的吗?

郑州大学第一附属医院肾脏内科主任医师、博士生导师张军军表示,对于高血压患者而言,日常生活中要重视自己的血压状况,特别是合并有心血管疾病等高危因素患者,一定要及时进行降压治疗和生活方式的调整。

张军军表示,高血压并不是一两天就能完全控制住的,临床上有些患者在服用一段时间降压药后,没有获得良好的治疗效果便随意停药,这种情况是十分不可取的。这时应该和主治医生积极沟通,在医生指导下,逐渐调整治疗方案控制血压。

其次,血压的高低和季节也有一定的关系,比如冬季天气严寒,人体血管收缩,血压就会偏高;夏季天气炎热,血管舒张,血压就会偏低。日常生活中,患者要注意血压的监测,根据血压状况及时进行降压药物的调整。

很多人都认为高血压是“老年病”,只有上了年纪才会得,其实不然。张军军表示,有些年轻人也会患高血压,而且很有可能是继发性的原因,比如患有肾炎等疾病会造成血压的升高,如果不引起重视,严重者两到三年内肾脏便会发生损坏,甚至还会影响到其他器官,造成更为严重的后果。

据新华网报道