



天热穿得少，越发提醒人应用力甩掉身上的赘肉。想趁夏天减肥的人，别忘了多了解科学家对肥胖的最新了解，或许会让减肥一事变得更有效。

知道这些知识 让您**减肥**更见效

□王贞虎

睡得少越易胖

首先，你以为每天少睡点，可以减肥吗？事实可能相反：睡得少会让你更胖。

美国哥伦比亚大学在前年底发表的一项以32岁至59岁的人为对象的研究显示，每晚睡眠不到4个小时的人，发胖机会要比睡眠正常的人高出七成三！主持这项研究的专家说，所谓正常睡眠是指每天睡7至9个小时。

而且专家发现，每晚只睡5小时的人，由于睡眠剥夺会影响并改变人体的内分泌，进而使人胃口大开，所以通常比较容易饿，常会吃得更多，反而比较容易发胖。

专家说，大家应该知道，睡眠对健康的影响不容小觑；好的睡眠和其他生活形态，在对抗肥胖方面可能也很重要。

节食不能拒吃早餐

减肥成功的人通常有四个行为特色：吃低热量及低脂的饮食、常测量体重、体力活动频繁和吃早餐。

其中，最让人感兴趣的当然是每天吃早餐。对想节食减肥的人来说，这似乎和平时的理解相反。

专家指出，节食减肥的人往往从一早起身，就开始一天的节食活动，早餐吃得很少或干脆不吃，午餐很清淡。可是，他们还是会饿，往往晚餐吃下太多的热量。减重成功的人都知道必须改变这种生活型态。

调查发现，除了食用低脂低热量饮食外，这些人多数每天至少运动一

个小时，每周消耗大约2800卡热量。

此外，大家都知道，肥胖不利于健康；但可让胖子稍感安慰的是，心脏衰竭胖子的死亡风险竟低于一般心脏衰竭病人！美国耶鲁大学的专家说，已有研究发现，肥胖对心脏衰竭似有保护的作用。

研究显示，在3年中，肥胖及体重过重病人的死亡率竟比体重正常的病人少了19%和12%。相反的，体重不足病人的死亡率却比体重正常病人高出21%。

为什么肥胖对心脏衰竭会产生保护作用呢？专家推测，可能因为与肥胖有关的问题，会令病人及早诊断出心脏衰竭。

精制的碳水化合物少碰

怕胖，少碰碳水化合物有用吗？恐怕未必。

美国麻省医校的专家发现，常吃碳水化合物的人未必会比少吃的人胖，原因出在让人长肉的，其实不是碳水化合物的量，而是它的种类。

为了解碳水化合物和肥胖的关系，专家以572位健康男女为对象，分析他

们日常饮食中碳水化合物的种类和量，追踪了一年。研究发现：精制的碳水化合物才是祸首。

研究显示，身体质量指数（BMI）偏高的人，偏爱升糖指数比较高的碳水化合物例如：蛋糕、饼干，但和他们所吃的碳水化合物的量没有关系。

专家说，精制过的碳水化合物常见于再制的食物，譬如白面包，升糖指数也很高，食用后血糖会快速增加。人体会自动将糖贮存在肌肉中，如果没有消耗掉，这些糖就会转成脂肪。

但像全谷类、水果和蔬菜等，虽然也含有大量碳水化合物，升糖指数并不高。

餐前喝汤的确有助减肥

餐前喝汤不仅可以温暖你的胃，还可令你饱足，协助减肥！

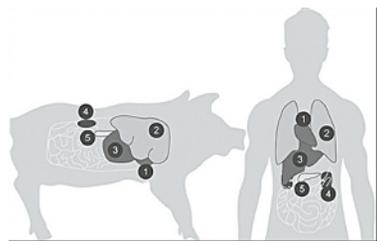
或许你不相信，科学家发现，汤和一般食物一样，可以消减饥饿，增加饱足感。和等量的其他饮料比起来，汤的热量最低。

有研究发现，餐前汤可以让人用餐时少摄取大约100卡热量。

专家指出，汤的主要成分是水，所以热量比较低；但它很容易让人饱足，可以少吃些饭菜。



健康新知



跨物种器官移植 可望实现

在美国NIH进行的一项长期试验中，研究人员将猪的心脏移植到狒狒体内，日前他们公布了五个移植猪心脏的生存数据，其中一个心脏在狒狒体内保持了近三年的健康状态。研究人员表示：通过这些实验，我们意识到对人类进行跨物种器官移植完全可以实现。



双语学习 给婴儿带来好处

有证据表明，会两种语言的成人大脑灰质区的体积明显高于平均值。

最新研究指出，这种双语学习带来的好处能在几个月大的婴儿身上体现出来。华盛顿大学的神经生物学家拉米莱兹说，接受双语环境熏陶后，宝宝一岁大时候的发声能力就有所提高。



机器动物 可安抚老人情绪

Paro是来自日本的机器海豹，它不是小朋友的玩具，而是一种医疗辅助工具，用于安抚孤独或情绪不安的老人。最近，来自非营利组织“创新与福祉前沿中心”的一份报告显示，对孤独的、经历病痛的老人来说，机器动物要比真的宠物方便一些。

心理咨询

父母吵架， 对孩子的影响 到底有多大？

□本报记者 闵丹

职工问题：我孩子今年上小学一年级，老师总说他上课注意力不集中，情绪波动大，无法和其他小朋友正常交流，一不高兴就大叫大嚷，甚至动手推别同学。以前他在幼儿园是个彬彬有礼的小男孩，自从去年我和他爸爸闹离婚，骂了他几次，他就变成这样了。不过我们不离了，和好了，可是孩子情况却越来越差，尤其是爸爸出差不在家的时候，大哭大闹，不愿意上学。这是怎么回事。

北京市职工服务中心心理咨询师：孩子现在的状况和你们夫妻关系之前的冲突状态有很大关系。家庭是个相对密闭的关系结构，家庭中夫妻关系的冲突势必会影响亲子关系，因为孩子很难置身事外。您提到因为闹离婚骂了孩子，您多少都会无意识地将对方的不满迁怒到孩子身上。争吵是一种强烈的情绪反应，受你们的影响，孩子也会情绪变化激烈、波动大，易发怒，易烦躁。在人际关系方面，父母冲突频繁的家庭，会使孩子缺少家庭成员之间友好相处的体验，造成孩子与同学不能融洽相处，攻击性行为明显。

专家建议，家庭中夫妻激烈的争吵，孩子虽然可能不清楚父母争吵的内容，但很容易让孩子产生恐惧、害怕、悲伤、无助、不安等负面情绪。争吵过程中，很多时候父母总是不自觉地将情绪发泄到孩子身上，言语中一些诸如：你像你爸一样没出息，你像你妈一样讨厌等，都会对孩子的心灵造成伤害，孩子感受不到家庭的温暖，变得少言寡语，性情孤僻。久而久之，孩子对他人、对社会都极端冷漠，缺少责任感，甚至产生反社会行为；同时，父母的争吵也会让孩子学习到错误的情绪表达方式，使孩子情绪变化激烈，表现为喜怒无常，悲观失望，习惯于采取吵架、打架等极端的方式解决问题，人际交往能力差。

父母不可在年幼的孩子面前吵架，应尽快改善彼此关系，为孩子树立好的榜样，让孩子体会到父母的关爱。和睦的家庭关系有助于孩子健康成长，做父母的，有义务也有责任为孩子建立有爱的成长环境，成为孩子的“好老师”。

免费职工心理咨询在线服务
www.bjzgxli.org



北京市职工服务中心与本报合办

本版热线电话：63523314 61004804
本版E-mail: ldzzmys@126.com