

年关临近，又到了一年聚会、应酬最多的时候，各种美食诱惑来袭，你的肥肉是不是也蠢蠢欲动了？但好友聚会又不可能不吃东西，与其等着体重飙升，不如想想吃不胖的办法。我们贴心地整理了一份“聚会吃不胖攻略”，快点学习起来！

好友聚会或者公司应酬，怕胖的你难道要面对着一桌子美食“殊死抵抗”也不吃？NoNo！咱就算要减肥也不能专职扫兴啊。但有一些不易被察觉的小方法，可以帮你减少脂肪和热量的摄入，让你享受美食和节日气氛的同时，还能保持身材。

### 每餐只吃八分饱

美食美酒该吃吃，不用有什么忌口，一旦感觉快饱了就立刻停止，再好吃的食物也不多吃一口。这就是一个励志变瘦的人该有的自我修养。用餐时吃到撑是最容易长胖的了，过量的食物会堆积在胃里难消化，从而转化成多余的脂肪，你的肚臍也就会越来越大。而且经常吃撑不仅伤胃，还会把你的胃撑大，导致食欲越来越大，体重自然会飙升。

所以还是要管住嘴，每顿饭只吃八分饱，基本就是感觉快饱的时候，养成这个好习惯，你就会发现自己开始瘦了。

### 细嚼慢咽

既然是欢乐的聚会时光，就不要把精力集中在吃上，要多和朋友交流，再慢慢的吃。细嚼慢咽是很好的用餐习惯，吃的慢的人也往往更容易瘦，给胃部一个消化的时间，咀嚼得越细致，越有利于消化。并且吃的慢大脑就有足够的时间告诉你已经饱了不能再吃，避免吃多。

### 不要两顿饭合成一顿

很多人觉得聚餐反正是要吃，那就前一顿饭先饿着，这样能减少一天脂肪的摄入。这就大错特错了！上一顿饭不吃，你的身体会转变成饥饿模式，这时你的新陈代谢就会开始变慢，进而停止燃烧脂肪；当你下一顿迎来丰富的大餐时，你的身体会摄入更

# 年底饭局扎堆 如何光吃不胖



多的热量，从而导致脂肪囤积。

所以当你晚上有聚餐时，中午还是要正常吃饭，可以多吃些高蛋白低热量的食物，比如鸡蛋、鸡胸、牛油果等等，饮食以清淡为主。

### 餐前吃点水果或喝汤

不妨在大餐前先垫补点水果，餐前吃点水果会让胃里感受到“满”，正餐的食量自然被控制下来，八分饱的感觉也会提前到来。或者饭前喝一碗汤或一杯水都可以，餐前喝水能够冲淡胃液、增加饱腹感，也有利于控制食欲。

想减少一顿饭热量的摄入，进餐顺序也很重要，不妨先吃清爽的新鲜水果，然后喝一小碗开胃汤，再吃蔬菜类菜肴，把胃填充一部分。这时再吃主食，最后吃鱼肉类菜肴。既能保证摄入充足的膳食纤维，又能避免油脂等过量，保证膳食平衡。

### 提高代谢率

瘦身光管住嘴还不够，想让减肥效果显著，就要提高基础代谢率，身体最主要的消耗热量的途径就是基础代谢。下面这些方法可以帮你提高基础代谢率，让热量消耗得更快：

**泡澡：**研究表明，体温每提高1摄氏度，新陈代谢率就会提高12%。可以借由泡澡稍微提高体温，这就是为何我们泡20分钟热水澡，就会跟跑完5公里一样



汗流浃背。泡澡的同时可以做些按摩，加快血液循环，也可以消耗更多的热量。

**多喝水：**脂肪的代谢也属于基础代谢，而脂肪的分解需要大量水分的参与，所以不管是平时还是在通过运动来减脂的阶段，都要注意给身体补充足够的水分，否则热量消耗的效率就会下降，减脂效果也会受到影响。

**睡眠充足：**睡眠不仅关系着身体健康，也会直接影响人的基础代谢水平，充足的睡眠有助于新陈代谢，在不同的睡眠分期，人体新陈代谢的速率也不一样，当睡眠进入快速动眼期时，新陈代谢速率会达到最高，进入深层睡眠时，大脑会分泌大量的荷尔蒙来分解脂肪。如果你睡得少，

高质量的深度睡眠缺乏的话，新陈代谢速率就会较慢，也更容易储存脂肪。

### 运动起来

最后，想要保持身材还是要动起来。养成良好的运动习惯，偶尔放纵一下吃顿大餐，也不会影响你的减肥计划。

坚持有氧运动。因脂肪代谢必须在氧气参与下才能进行，因此有氧运动是减肥的最佳锻炼方法。有效的有氧运动有三个条件：有充足的氧气参与；运动时全身大多数肌肉群参与；保持20~40分钟时间。有氧运动的形式很多，主要有快走、慢跑、游泳、爬山、自行车、健身操等。

需要注意的是，晚饭前2小时运动最有利于减肥。一般人通常认为饭后运动好，可以消耗掉体内吸收的多余葡萄糖，不使它转化为脂肪，从而达到减肥的目的。其实刚吃过饭后，血液中血糖值升高，使形成脂肪的原料——脂肪酸被迫从血液中流入脂肪细胞中，所以再运动也不能有效地使脂肪减少。相反，如果进行空腹运动，体内没有多余的糖类可作为能量来消耗，必然要消耗掉一部分脂肪，而且运动后1~2个小时食欲会有所下降，晚饭也不会吃得太多。据多项研究结果证实，晚饭前运动是减少体重的最佳方式，不但减轻体重的绝对值，更重要的是能减少脂肪。

(张耀文)

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 睡前抬腿20分钟有奇效



躺在床上，将靠垫或枕头垫在脚下，借助重力令腿部血液更易流回心脏，可有效消除腿部堆积的疲劳物质乳酸，放松腿部肌肉，有助消除水肿。需注意，垫子的高度宜在5~15厘米，过高会压迫大腿根部血管，尤其是高血压患者，最好适当降低高度。

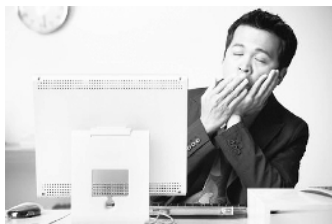
#### 常吃蓝莓干能防干眼症



蓝莓是一种富含高倍花青素的蓝色浆果，它果实近圆形，果肉细腻，甜酸适度。除了含有糖、酸和维生素C外，还富含花青素、维生素E等，以及丰富的铁、锌、锰等微量元素。其中，它含有的高倍花青素，对眼睛健康非常有帮助。

### 红灯

#### 四种情况别硬撑



**疲劳时别硬撑：**否则会积劳成疾，百病缠身；**患病时别硬撑：**如果对头痛发热、咳嗽、乏力等症状不重视，强忍下去将酿成重症；**起居别硬撑：**晚上头昏思睡时，不可强用咖啡、浓茶刺激神经，以免引发神经衰弱、高血压等；**饮食不可硬撑：**口渴就马上喝水，饿了就赶紧进食。

#### 生香蕉吃多了小心便秘



香蕉富含的膳食纤维能促进肠蠕动，确实能润肠通便，缓解便秘。不过，熟透的香蕉才有效果，如果吃到生香蕉可能会起反作用。生香蕉一般皮为青色或很黄，果肉发硬、发涩，含较多的鞣酸，对消化道有收敛效果，会抑制胃肠液分泌并抑制其蠕动，摄入过多会引起或加重便秘。



## 寒冬来临 警惕低温烫伤

随着寒冬来临，各地气温普降，不少人会拿出热水袋、暖宝宝等取暖。医生提示，在使用各种取暖设备时，要小心低温烫伤。

低温烫伤是指肌体长时间接触温度不太高的热源，致使热量蓄积而导致接触部位皮肤、皮下组织损伤。低温烫伤在冬季高发，占冬季烫伤的1/3左右。

在冬季，有些家庭常用的贴片式暖宝宝发热温度最高可超过60℃，充电式电热宝工作温度在

74℃以上，都可能对皮肤和皮下组织造成伤害，形成低温烫伤。

医生提醒，要预防低温烫伤，使用取暖设备是有窍门的。如要使用橡胶材料的热水袋，最好购买带有布套的，或使用时用毛巾等包裹在热水袋表面，使其不直接接触皮肤。使用吹风机型取暖器要离身体至少1米，并经常变换取暖器位置，否则长时间、近距离单一部位受热，可能导致低温烫伤。

(新华)

## 丰台工商分局

# 查获假冒“durex杜蕾斯”牌避孕套7274只

近日，丰台工商分局稽查大队接到“durex杜蕾斯”商标权利人LRC制品有限公司授权的代理人举报，反映在丰台区西四环中路某保健品市场内，有商户正在销售假冒“durex杜蕾斯”牌避孕套。分局稽查大队接到举报后，迅速组织执法人员赶赴现场调查情况。在该保健品市场内地下一层，执法人员发现一户商家正在销售带有“durex杜蕾斯”商标的避孕套，经现场的“durex杜蕾斯”商标权利人的授权代理人鉴定，现场销售的7274只“durex杜蕾斯”牌避孕套均为假冒，以上商品涉嫌侵犯了“durex杜蕾斯”商标专用权，执法人员依法对该商品进行了扣押，并约见该商家携带进货票据、商标授权材料等资料，于指

定日期到工商部门接受进一步处理。丰台工商分局执法人员严格迅速的执法行动，不但有效打击了辖区的侵犯注册商标专用权的违法行为，保障了公平公正的竞争秩序，而且维护了消费者的合法权益，为消费者营造一个安全放心的消费环境。

(吴竟来)

