

新陈代谢就像身体里的一台小机器，每时每刻都在燃烧热量，但燃烧热量的速度却不相同。比如有些人天生就有较快的新陈代谢，男性往往比女性会消耗更多的热量，对大多数人来说，40岁后的新陈代谢会稳步减慢。虽然我们无法控制年龄、性别或基因，但还是有其他的方法来提高新陈代谢。北京市健康委员会为您推荐提高新陈代谢的5个技巧，帮你把新陈代谢维持在最佳状态。

代谢健康是避免长胖的关键

代谢健康是指身体在维持正常功能的过程中，能够有效地进行能量代谢、糖代谢、脂肪代谢、蛋白质代谢等。

肥胖是一种代谢紊乱，且紊乱的信号会随着血液游走全身，干扰每一个细胞，进而对全身器官造成危害。人一旦发生肥胖问题，意味着代谢已不堪重负。近几年，越来越多的研究认同减肥的尽头是养好代谢。

在同样能量摄入的情况下，代谢决定了吃下去的食物将变成脂肪还是肌肉。好的代谢模式不仅能高效控制体重，还能减少内脏脂肪、保持肌肉、降低炎症反应。因此，对于体重健康的人来说，养好代谢也至关重要。

5个技巧提高代谢水平

一般来说，身体有自己的代



5个技巧提高代谢水平

□本报记者 宗晓畅

谢节奏，不需要刻意调节。但很多人由于不健康的生活方式，代谢在慢慢变差。以下5个技巧，可帮助把新陈代谢维持在最佳状态。

吃够蛋白质 一方面，蛋白质在人体分解时比碳水化合物需要更多的能量和时间，更易产生饱腹感，可避免摄入过多饮食，加重新陈代谢的负担；另一方面，蛋白质会促进机体肌肉的生成，从而促进新陈代谢。饮食中可适当多摄入鱼类、瘦肉、牛奶等富含蛋白质的食物。

每天睡饱觉 睡眠是人体修复、养精蓄锐的重要过程，如果睡眠不足，身体会很疲乏，各项机能下降，新陈代谢也会受到影响。平日里避免熬夜，保证7—9小时睡眠时间，入睡前可以泡澡、泡脚，喝杯热牛奶，有助于改善睡眠质量。

避免久坐 身体处于久坐状态时，肌肉缺乏活动，会使能量消耗大幅减少，身体自我调节系统因缺少运动刺激而逐渐弱化，进

而引发代谢紊乱。这会直接影响脂肪代谢，使脂肪堆积在腹部、臀部等，导致肥胖问题。建议每坐1小时，起身活动5—10分钟。

不要盲目节食 有些人会通过节食来控制身材，但这样会使机体出于保护本能，减慢新陈代谢速度，进而减缓热量消耗。节食导致掉秤的主要原因，是肌肉量少了，脂肪反而更多囤积在腹部和内脏，这种现象被称为代谢损伤。

提早三餐时间 一天中的进餐时间会影响代谢率。早餐最好安排在7:00—8:00，最晚不要超过9:00；午餐应安排在11:30—13:30之间；晚餐尽量别超过19:00，如果时间不允许，也不要太接近睡眠时间吃晚饭。

代谢差的人，身体有5个表现

除了长胖，出现以下5个迹象时，也可能提示身体的代谢在变差。

易疲劳 大脑是所有器官中的“耗能大户”，对代谢变化最为敏感。代谢减缓时，你会发现自己总是提不起精神，明明没做什么却疲惫不堪。这时候千万别躺平，适度的有氧运动反而能唤醒沉睡的代谢系统，快走、骑行都是不错的选择。

怕冷 人体的体温全靠新陈代谢产生的热量维持，当这个“供

暖系统”效率降低时，手脚这些末梢部位最先遭殃。建议多晒晒太阳，阳光不仅能温暖身体，还能促进维生素D合成，间接提升代谢率。饮食上可以适当加入生姜、肉桂这些暖身食材。

皮肤干燥 代谢减慢时，皮肤细胞更新变慢，角质层堆积，锁水能力下降，皮肤就会变得干燥粗糙。甲状腺功能异常时这种情况尤为明显。除了保证每天1500—1700毫升的饮水量，选择适合的保湿产品也很重要。

消化出问题 新陈代谢减缓会导致胃肠蠕动减弱，食物在胃肠道中的消化吸收效率下降，进而导致便秘、腹胀或腹泻等。对高糖或高脂肪食物持续渴望，也可能提示代谢变差。建议饭后散步30分钟或日常练习瑜伽扭转式，刺激胃肠蠕动。饮食中增加膳食纤维的摄入；适量补充益生菌；保持良好的饮食习惯，避免暴饮暴食，定时定量进餐。

情绪易波动 新陈代谢减缓可能与大脑神经传导物质（如多巴胺、5-羟色胺等）的合成和分泌有关。能量不足可能影响大脑功能，导致情绪波动、焦虑或抑郁。情绪起伏较大时，可通过冥想以及深呼吸训练来降低皮质醇水平，减轻压力和焦虑。日常可增加户外活动，饮食上多摄入富含欧米伽3脂肪酸的食物，有助改善大脑功能和情绪调节。

·广告·

九旬老人预付卡维权记：一通热线，五日追回

“我的钱还能要回来吗？”91岁的黄奶奶抱着试试看的心态，拨通了12345市民服务热线。她此前办理的养生馆预付卡，因商家经营问题退款无门。令她没想到的是，当天，丰台区市场监管局方庄街道市场所的工作人员就敲响了商家的门。

接到诉求后，方庄街道市场所迅速成立专项处置组，联动社区工作人员实地核查，细致固定商家经营不善及拒退款项的关键证据。同时，多次约谈商家负责人，援引《消费者权益保护法》《北京市单用途预付卡管理条例》，明确告知退款义务和违规后果。在专项处置组与社区、行业协会搭建的调解平台上，兼顾商家实际困难与老人权益，反复沟通协调，最终仅用5天时间，便推

动商家将全额余款退还到老人手中。

经过此次诉求的办理，方庄街道市场所总结工作经验，进一步构建“规范经营+维权保障”双向机制。一方面强化企业合规引导，通过普法约谈提升经营者法律意识，并每月定期向商务部门移送预付式消费企业信息，重点核查预付资金存管情况，从源头规范市场秩序；另一方面优化消费维权流程，推行清单化处置与闭环回访，提升预付卡退费维权效率，切实守护群众“钱袋子”。

下一步，方庄街道市场所将持续落实“丰铃”行动要求，以“接诉即办”的实干担当，破解消费维权痛点，营造更加安心放心的消费环境。

(李鑫伟)

—【健康红绿灯】—

绿灯

午觉不需太长时间



好的午觉不需太长时间，如果时间过长，可能会适得其反。如果午睡超过45分钟，会进入深度睡眠，若在45分钟左右醒来，会因未能完成整个睡眠周期，因“睡眠惯性”导致醒后身体疲惫、迷迷糊糊、头疼等不适症状，就是我们常说的“越睡越困”现象。

建议每口饭多嚼几下



如果习惯性吃太快，血糖短时间内飙升，胰岛素分泌赶不上节奏，只能转而增加分泌量，把血糖降下来。如此频繁高强度地调节血糖，易诱发胰岛素抵抗，增加糖尿病、心脑血管疾病风险。平时要有意识地控制每口饭的量，普通人一口饭建议咀嚼20—30次左右，脾胃功能不好的人及老年人群，每口饭菜尽量咀嚼25次以上。

红灯

不要给手机彻夜充电



很多人睡觉时，习惯把手机放在床头等地方充电，方便随时查看，这种充电方式其实很危险。一般手机充电器的寿命是3—4年左右，这是按照其每天插在电源上5—7小时来计算的。也就是说，如果一个充电器每天只使用两三个小时，其电子元件老化速度就慢；如果每天不间断地插在电源上，就算没有连接手机，它也还是会不断工作，使用年限自然缩短。

压力会激活身体的疼痛



压力是一种警觉反应，会在人体内产生痛苦和焦虑的状态，导致各种肌肉挛缩。尤其是颈椎和腰椎部位的肌肉，一旦被不必要的激活，就会引发疼痛。压力的特殊性在于它会在夜间激活所有肌肉，导致颈部和腰部等肌肉的疼痛。疼痛和压力会导致睡眠障碍，进而引发焦虑、痛苦，并带来更多疼痛、失眠、焦虑和压力，引发恶性循环。



经常吃甜食会让视力下降

摄入过多糖分，除了对糖脂代谢、代谢性疾病有不利影响外，还容易引起或加重近视。

甜食含钙量低，进食过多甜食会影响食欲，可造成其他食物摄入不足，但甜食的含钙量往往较低甚至缺失，可引发钙质摄入不足。而钙具有保持眼球（巩膜）牢固性、弹性的作用。

如果血中钙质长期严重缺乏，会造成巩膜弹性减弱，在张力作用下眼球会逐渐增大，最终引发或加重近视。

代谢糖类需占用维生素B₁糖类分解与代谢、神经细胞功能的维持都需要维生素B₁的参与。机体要代谢大量糖分，需占用大量维生素B₁，免不了“挪用”机体其他功能所需的量。长期如此，

可出现维生素B₁缺乏引发的视神经传导障碍，造成视力下降。

血糖升高伤眼 长时间吃大量甜食，严重时可造成糖脂代谢异常，出现血糖升高、体内渗透压紊乱。体现在眼睛上，就是房水内糖分过多、渗透压升高，可造成晶状体膨胀、屈光度增加，引发或加重近视。

需提醒的是，甜食的危害在于过量且持续性食用，偶尔进食没有太大问题，也不必立刻补充B族维生素和钙。

但为了保护视力，建议控制甜食的摄入量，每日添加糖摄入量最好控制在25克以下，不宜超过50克，尤其是还在上学阶段的儿童青少年。

(李欣芮)