

# 冬日瘦身 请收好这份指南

贴完秋膘贴冬膘,在这寒冷的冬天,每个人都不知不觉在身上贴了几斤肉……为了减肥,很多人都使出绝招,节食、吃药等。殊不知,这些减肥方式,不仅不能减肥,还对身体造成一定危害。那么,在寒冷的冬天,小伙伴该如何科学减肥?下面,我们来听听,业内人士怎么说。

## 冬天减肥是最佳时机吗?

很多人都说冬天是减肥的黄金时期,这个说法有科学依据吗?“其实一年四季都可以减肥的,减肥是不分季节的。”随心美(一舞所有)创始人BOYO老师说。由于冬季气温下降,人体内胃肠供血增多,消化、吸收功能增强,可能因食欲较好导致饭量增加,造成肥胖的可能性更大。特别提醒,由于冬季较为寒冷,户外活动有所减少,身体比较容易发胖。另外,在低温环境下,寒冷可以刺激人体产生更多的热量,从而使机体的代谢率增加,机体消耗的能量也增多。脂肪在此过程中会被大量分解,因此可以达到比较理想的减肥效果。

在BOYO老师眼里,减肥的关键是控制热量,主食里的主要成分是碳水化合物,它是人体重要的能量来源,适量

控制主食确实是减肥的正确做法。但完全不吃主食,缺少饱腹感,更容易造成暴饮暴食。长期不吃主食还可能会出现身体活力下降、代谢降低等情况。因此,采用完全不吃主食来减肥,这是不可取的。

## 减肥可以试试这几招

在日常生活中,小伙伴要如何科学减肥呢?泉州医高专附属医院主治医师、泉州市营养师协会专家委员陈宜阳表示,减肥的关键就是“控制嘴,迈开腿”,调整日常生活饮食习惯至关重要,适当降低脂肪和碳水化合物摄入量,提高蛋白质摄入量。减肥不追求“快”,盲目节食不仅不利于健康,也容易在恢复饮食后出现体重强力反弹。日常生活中需保证能量消耗大于能量摄入,能量缺口是减重关键。合理的减肥膳食,是在营养平衡基础上适当减少

每日摄入总能量,基本原则遵循膳食平衡金字塔,保证每日摄入充足的水分和进行有效的运动。

陈宜阳表示,想要减肥,在生活中一定要进行适当的有氧运动。运动是减肥最好的方式,能够及时促进体内脂肪的分解和消耗,还能增强体质。保证每周不少于5天的中等强度的运动,每次运动不少于40分钟。还有要拒绝宵夜:宵夜也是减肥路上的一大绊脚石,吃完一顿后就睡觉,不但没办法让肠胃休息,更是给脂肪的囤积制造机会。建议吃饭与睡眠间隔4小时以上为佳。

此外,陈宜阳表示,减肥方法有很多种,还可以采取针灸减肥。据了解,针灸是中医的精华,针灸减肥,因其简便安全、疗效肯定,且不易反弹、无毒副作用等特点,深受小伙伴喜爱。

为解决传统针灸减肥疗程长、针刺时间不持久的问题,现在很多人采用埋线减肥。埋线减肥虽然疗效显著、安全可靠,但由于市场混乱,若不加辨别就盲目实施,仍存有风险,须在正规医院及具有资格的施针者操作下进行。总之,运动减肥切忌盲目,运动前需做好热身准备,运动过程中也要注意方式方法,当然最重要的是持之以恒,不可以“三天打鱼,两天晒网”。



## 冬季也得防晒 牢记这些要点



随着冬天的到来,很多爱美的小伙伴看到阴沉的天气,就想着可以不涂防晒霜了,殊不知,这是错误的。即使冬天气温降低了,但是紫外线并不会因此减少,在寒冷的冬天,小伙伴还是要做好防晒。

## 防晒措施不容忽视

说到护肤,防晒是很重要的一步,是一年四季都要做好的护肤办法。很多人觉得冬天太阳不大,就偷懒不涂防晒霜,其实防晒霜是一年四季都需要涂抹使用的。泉州市皮肤病防治院激光美容门诊王雄主治医师说,虽说冬季的阳光不像夏季那般刺眼、灼热,但是这并不代表紫外线不存在。因此,在寒冷的冬天,小伙伴还是要做好防晒措施。

据了解,紫外线分为三种:长波紫外线(UVA)、中波紫外线(UVB)和短波紫外线(UVC)。UVC全部被臭氧层吸收,不能到达地表。长时间曝晒,中波紫外线UVB容易造成肌肤晒红晒伤,如红斑、脱屑、灼痛甚至小水泡等不适症状,长波紫外线UVA穿透层次更深些,可达表皮、真皮浅层,易造成皮肤晒黑,如斑的形成、皮肤松弛、细纹等问题。值得一提的是,冬天虽然寒冷,气温降低,但是紫外线依然存在。冬天紫外线强度会有所下降,但是减少的主要是造成肌肤晒伤的UVB,而非造成肌肤衰老的UVA。因为在夏天时,小伙伴更多的是防止UVB的晒伤。而冬天,该防的是穿透力更强的UVA。因为长时间接受UVA光线,皮肤容易衰老长斑,变得松弛,久而久之,这些伤害将不可逆转。特别注意的是,冬天紫外线强,气候干冷,皮肤屏障比较脆弱,如果这个时候不好好防晒工作,那么肌肤更容易老化。

## 根据实际情况 选择相应防晒产品

既然在寒冷的冬日里,防晒工作很重要,那么小伙伴该如何挑选防晒霜呢?王雄说,不同的季节选用防晒产品的防晒指数应该不同,最直接的解决办法就是小伙伴可以查看天气预报里的紫外线系数,如果当天紫外线系数偏高,那防晒霜可选SPF值在40-50之间,如果紫外线系数偏低一点,那SPF值选30-40。PA值选++或+++。

此外,冬天防晒霜一天涂抹几次?“涂抹几次防晒要看情况而定,如果长时间在户外的话,每隔两到三个小时就要补涂一次。”王雄提醒,小伙伴在出门前半个小时就要涂抹好防晒霜,同时涂抹防晒霜要达到一定的量,这样才有防晒效果。由于防晒霜中的物理防晒成分会稍显油腻,所以很多人用的时候都只涂很薄的一层,这样是起不到防晒效果的。按照防晒剂国际标准,其使用量应达到2mg/cm<sup>2</sup>,这个厚度的防晒产品剂量一般是一枚壹元硬币大小。一般是一个硬币大小。还有的小伙伴涂抹防晒霜,习惯性在面部来回搓揉、拍打、按摩等,这些错误的使用方法不仅无法发挥防晒产品原有的防晒效果且容易堵塞毛孔,影响最佳防晒效果。使用防晒霜之前一定要做好补水保湿的护肤工作,皮肤水润了后续上妆步骤才会更顺畅。

## 小贴士

### 防晒霜开封多久不能用?

此外,防晒霜开封多久不能用?王雄表示,一般来说,化妆品都是有保质期的,防晒霜开封之后最好在当年内使用完毕,不要留到来年再用。因为开封之后的防晒霜,随着使用的次数增加,和空气接触的次数也会增多,会受到空气中微生物和细菌的影响,从而会影响到里面的防晒成分,所以建议小伙伴最好将防晒霜在当年使用完。如果已开封的防晒霜,今年没有使用完,又留到来年使用的话,很有可能里面的防晒成分已经失去了原本的效果,再使用的话,防晒效果不佳。总之,小伙伴在使用防晒产品时一定要关注生产日期及保质期,防晒产品开封后建议在当年当季时间内使用。

## 天冷趁热吃 小心疾病找上门 咱厝医生建议:饮食不宜过“热”

中国人的传统饮食讲究“趁热吃”,尤其在冬天更为明显。不过,“趁热吃”有一条红线,如果逾越,就可能罹患食管疾病。晋江市医院(上海六院福建医院)胸外科学科带头人郑志民提醒,食管癌是一种隐蔽又来势汹汹的疾病,早期根本无明显症状,约90%患者确诊时已是晚期,单靠常规体检无法发现食管癌。建议食管癌高发人群,出现吞咽不适者,或者年满40岁、三代以内直系亲属中有食管癌患者的人群,及时到院进行内镜检查,以排除癌症可能。

## 过烫饮食易损伤食道

热茶、热汤、热咖啡……你可曾想过?当你在享受滚烫美食时,你的食管可能正在备受高温的“强势攻击”。“世界卫生组织将

高于65℃的热饮列为2A级致癌物(很可能致癌),与疟疾、重金属铅同属一类。饮食过“热”造成的慢性灼伤,正是诱发食管癌的重要

因素。”郑志民坦言,65℃的高温就足以对食管黏膜造成灼伤,长此以往的话还易引发炎症,甚至诱发细胞癌变。

诱发食管癌的主要危险因素有哪些?“除了‘热’,食管癌还偏爱5种人,长期饮酒的人、长期

抽烟的人、爱吃腌制食物的人、吃饱就躺的人、有地域和家族病史者。此外,胃食管反流病、食管裂孔疝等疾病与食管癌的发生有一定关联,口腔卫生不良、肥胖等也是食管癌发生的危险因素。”郑志民说。

## 采取个体化诊疗方式

早期患者如何诊治?“极早期食管癌的治疗主要是内镜治疗,早期的使用内镜手术切除。”郑志民介绍。咱厝一位83岁的李大爷,曾因吞咽不适感行胃镜检查,发现早

期食管癌。全面评估其身体情况后,郑医生为其行食管癌根治术,

术后恢复良好,至少已有5年时间,生活质量非常好。中晚期患者如何治疗?“中晚期患者手术难度高,

预后相对较差,可根据患者具体病情综合制定新辅助+手术+术后辅助的个体化方案,循序渐进,降低手术风险,提高患者生存率,大大改善患者生存质量。”郑志民介绍。

一位慕名而来的69岁外地患者王阿姨,因进行性吞咽困难行胃镜及胸部CT检查,确诊食管癌,且伴有淋

巴结转移,考虑为中晚期。就诊后,郑医生为其给予化疗+免疫治疗后行手术,后再予以免疫维持治疗。“这个患者之前在化疗期间出现脱发及骨髓抑制,食欲不振,一度都要放弃治疗。经充分鼓励及支持治疗后,她才恢复信心并配合治疗。目前,该患者恢复良好,饮食正常。”

## 医生简介

郑志民,晋江市医院健康管理中心医健结合部负责人、晋江市医院胸外科学科带头人,副主任医师。曾在北京协和医院、复旦大学附属中山医院进修学习。

技术特长:肺部肿瘤、食管肿瘤、纵膈肿瘤、手汗症、隆胸、肺大泡等疾病的胸腔镜微创治疗,擅长肺结节的诊断与微创治疗。

## 理财课堂

# 莫踩坑,解析非法“代理维权”套路

“专业反催收”“逾期铲单”“代理免除债务”“追讨证券期货投资损失或咨询服务费用”“提前全额退保”“征信修复、洗白”……近年来,上述“代理维权”等信息被广为传播。信息发布方诱导金融消费者委托其代理维权,通过各种违法违规手段恐吓、要挟金融机构进行非法获利,代理维权方从中收取高额代理费用,并常伴有骗取金融消费者个人信息、诈骗金融消费者资金等其他违法犯罪行为。近日,中国互联网金融协会发布《关于防范互联网金融领域违法违规代理维权风险的提示》(以下简称《提示》),提醒金融消费者看清“代理维权”套路,理性依法依规维护自身合法金融权益。

## 切勿轻信非法“代理维权”

以误导性营销宣传吸引金融消费者是不法分子“挖坑”的第一步。信息发布方通常通过网站、论坛、视频直播、社交平台等各种网络途径发布误导性的金融代理维权信息,维权内容明显超出金融服务协议赋予消费者的经济补偿权利。这个过程中,信息发布方通过虚构或夸张宣传代理维权成功案例,

如发布以“维权不成功不收费”“成功处理众多案件”等宣传为噱头,重复使用或虚构多个情节高度雷同的代理维权成功案例,欺骗或诱导消费者签署代理维权协议等。

代理维权方利用政府信访部门、金融监管部门等提供的维权途径,教唆消费者无视金融服务合同约定的相关争端解决措施,采用涉

嫌违法违规的维权手段,提出超出金融服务合同约定的补偿要求;教唆消费者提供夸大或虚假的证据;阻碍消费者与金融机构、相关监管部门直接进行沟通协商的路径等。

代理维权方还涉及违规收集、使用个人信息。违规或在未获得消费者同意的情况下,收集消费者身份、金融账户、购买金融产品或

服务的记录、家庭住址等个人敏感信息,并擅自使用消费者个人信息办理相关金融业务,甚至将这些信息转卖牟利等。此外,代理维权方向消费者收取高比例的代理费用,强行搭售或诱导消费者购买与其自身需求并不符合的金融产品,甚至非法截留、侵占消费者的维权退还资金等。

## 征集

广大读者可将所关心的理财问题、理财信息及个人家庭财务状况发送给我们。围绕您自身的理财需求,《理财周刊》顾问团将量身定制专属理财方案。同时,为了维护消费者合法权益,本报金融维权投诉平台持续推出,聚焦金融维权,让舆论监督发挥更大作用;针对您所遇到的各类金融维权事件,为您的合理维权助力。如果您遇到了各种金融“烦心事”,欢迎扫描关注理财周刊微信公众号,从后台留言框中积极参与。



## 维护自身合法金融权益

中国互联网金融协会提醒广大金融消费者,要树立正确的金融消费理念,在购买金融产品或服务时,应当通过正规渠道了解贷款利率、融资成本、还款期、逾期罚息、抵押、担保、保险责任、现金价值、征信异议申请等金融相关概念,仔细阅读

合同文本、协议条款、产品说明书等资料,确保自己完全理解金融产品或服务内容并能够承担相应的风险后再购买。对购买的金融产品或服务有疑问或不满意的,可直接向金融机构提出合理诉求、协商解决;对金融机构

的处理结果不满意的或认为金融机构侵犯自身合法权益的,可依法依规向金融监管部门进行反映或通过正规司法途径解决,依照有关法律法规的规定和金融服务协议约定通过正规渠道维护自身合法权益。金融消费者还要增强相关风险

防范意识,警惕并自觉远离违法违规代理维权陷阱,任何时候都要妥善保护好个人信息。金融消费者正在参与违法违规代理维权或曾受到违法违规代理维权伤害的,应立即终止与代理维权方的合作,保存好相关证据,并向公安机关报案。