

冬季“囤肉”真的能抗寒吗？真相在这里！

编者按

“冻死了，我要囤肉抗寒”
“长胖是对冬天最起码的尊重”……只是，“囤肉”真的能抗寒吗？

你囤的是哪种“肉”？

人身体的热量主要来自食物中的产能营养素，包括蛋白质、碳水化合物(糖类)和脂类这三大类物质。这三大营养素可在体内进行生物氧化与磷酸化，释放出能量，而完成这一代谢的主要场所就是细胞中的线粒体。

人体的脂肪组织分为白色脂肪组织和棕色脂肪组织，区别在于棕色脂肪组织中含有大量的线粒体，当机体进食或遇寒冷刺激时能大量产热，快速供能，有利于抗寒。除此之外，脂肪组织还具有缓冲和隔热功能。较厚的皮下脂肪能把热量包裹在体内，可以阻止体热散失，有助于保暖。而且，脂肪还是储存能量的最主要物质，也是供能系数最高的营养素。通常，1克脂肪能产生9千卡的热量，而1克糖和1克蛋白质能分别产生4千卡的热量。脂肪组织就像一个能量仓库，供机体在需要时使用。

这样看来，御寒抗冻，非脂肪莫属了。但事实果真如此吗？虽说棕色脂肪自带“发热器”，但这跟“胖人抗冻”没关系。因为我们常说的超重和肥胖，囤的几乎都是不产热的白色脂肪。

“抗寒能手”还看肌肉

棕色脂肪的含量随着年龄的增长而逐渐减少，新生儿一般比较多，而成人体内很少。所以，小孩通常比大人怕热，除新陈代谢旺盛和生性好动外，棕色脂肪含量相对较多也是一个原因。

另外，白色脂肪细胞中含线粒体极少，而肌肉细胞中线粒体含量丰富，可以说，肌肉是人体产生热量的主要器官。

所以，对于“虚胖”体型(脂肪含量高而肌肉不多)的人而言，纵使有充足的燃料(营养素)，但缺乏促使其燃烧的条件(线粒体)，产热效能也会大打折扣。

打个比方，脂肪就像是裹在身上的衣服和被子，能够挡风和阻止体热散失，但不能让身体产生热量。而肌肉就像体内一个自带充电功能的暖宝宝或电热毯，能持续产生热量，为身体供能。

因此，无论身上囤再多的脂肪阻止散热，若肌肉不足，自身产热有限，仍然不抗冻也不保暖。

所以，御寒抗冻还真不能依赖厚厚的脂肪，主动抗寒要靠发达的肌肉。



▲主动抗寒要靠发达的肌肉。图为近日几名老人在重庆市某养老服务站进行上下肢功能训练
新华社供图

如何主动增肌？

保证充足蛋白质的摄入

俗话说“健身三分靠练，七分靠吃”。要想长肌肉，就要摄入足够的蛋白质。蛋白质不仅能增加饱腹感，还能在减脂的同时避免肌肉流失，提高机体的基础代谢率。

瘦肉、禽肉、鱼虾、鸡蛋、牛奶及豆制品，都是优质蛋白质的良好来源，减肥健身期间可以优先选择。但需要注意的是，肉类脂肪含量较多，若再加上“重口味”的烹饪方式，卡路里摄入难免超标。因此，要想增肌减脂，还是要“控油、控盐、控糖”，抵制烤串、泡面、奶茶、甜食等食物的诱惑。

“那么火锅能吃吗？”当然可以，火锅吃对了，不会“囤肉”。首选清汤锅，配上蒜蓉+陈醋+酱油+香菜的调料，加少许芝麻酱或花生酱蘸料，选择蔬菜+牛肉+豆制品+菌菇，再搭配一些土豆、玉米或藕作为主食，既保证了营养，又能满足口腹之欲，还不影响减肥，但千万别吃太撑了。

首选优质碳水化合物

多吃会长肉，但长的不一定是肌肉。所以日常饮食中，在提高蛋白质摄入的同时不要忘了适当减少总卡路里的摄入。三餐定时定量，不暴饮暴食，早餐吃好，晚上吃少，睡觉前少许饥饿感为佳。

另外，减少精白米面制品的摄入，同时提高全谷物、杂豆和薯类的比例，用红薯、山药、芋头等替代一部分白米饭，养成吃粗粮的习惯。这些粗粮富含膳食纤维，能降低肠道中胆固醇吸收，调节胃肠道功能，有利于降低血脂和控制体重。

重视力量训练

抗阻运动就是我们常说的力量训练，是在运动过程中肌肉克服外来阻力而进行的主动运动。它能很好地锻炼机体的骨骼和肌肉，提升肌肉力量和爆发力。

抗阻运动可以分为徒手锻炼和器械锻炼。徒手锻炼可以选择平板支撑、俯卧撑、引体向上、爬行和蹲跳等方式，利用自身的体重让肌肉收缩。此外还可以借助一些器械，如哑铃、杠铃、壶铃、瑜伽球、弹力带、沙袋、瓶装水等进行重量训练，达到增肌的目的。

有些项目在家就可以完成，比如前期可以进行徒手练习和利用小哑铃、弹力带等小器械完成的练习，之后再视自身情况慢慢增加强度，循序渐进。寒冷的冬天不想去健身房，在家“撸铁”完全没问题。

小贴士

温补阳气要这么做

不暴露头颈四肢 注意防寒保暖

随着生活条件的改善，冬季室内一般有空调、暖气等。室内温度相对较高，不少朋友衣着轻薄，此时容易寒气入体，导致疾病的发生。以头部为例，中医认为头为诸阳之会，冬季气温低、风也大，头部特别容易受寒，寒又为百病之源，长期积累寒气，人体自然会生病。

无论室内室外，建议大家要注意保暖，尤其要加强头部、颈部、手脚等易受凉部位的防寒，戴好帽子、围巾，穿好适合的衣服。此外，建议每晚坚持用热水泡脚。

不暴饮暴食 适当食补

提到冬季养生，很多朋友第一想到的就是“吃”。的确，饮食对于冬季养生来说十分重要，但也要注意饮食结构，不要盲目进补。不加节制地食用肉类、动物肝脏等能量和营养密度高的食物，虽然能给身体带来更多抵御寒冷的热量，但这类食物中含有较多的动物脂肪，过多食用会造成能量过剩，一旦体内的脂肪积累过多还会导致高血压、高血脂等慢性疾病的发病。

因此，建议冬季的饮食可以食用茯苓枸杞鸽子汤、肉苁蓉排骨补肾汤等，也可食用山药百合粥、远志枣仁粥等，还可多吃海带、白菜、韭菜、山药、红枣、萝卜等食物，温补为主，根据自己的身体情况来适时调整。

(摘自人民网)

“短短的300米，是我33年来跑过的最漫长距离”

我的故事2020

我的档案

姓名:唐哲澜
年龄:33岁
职业:株洲市中医伤科医院护士

2020年于我,有点磕磕碰碰,但也是我成长最快的一年。疫情的突然发生把我的新年计划全打乱了。去年1月26日,我向医院申请,去隔离病房,上前线。在一线抗疫的47天,我深刻体会到了国运与家运的紧密联系。作为一名医务人员,“责任”就是我2020年的关键词。故事,当然就是从抗疫那天说起。

我出发前,母亲哭了一整晚

“中国加油!”再看到这四个字,我内心依旧会有一股暖流涌动。对我而言,这四个字不仅是一份催人奋进的力量,更是一份使命和担当。

我今年33岁,是市中医伤科医院的一名内科护士。2020年的1月26日,得知院里选派医护人员前往株洲新冠肺炎定点医院集中救治医院支援,曾在重症监护室干过5年的我立马请战。

得到批准后,我赶紧给家里打了个电话,电话那头传来妈妈焦急的声音:“澜澜,妈妈只有你这一个女儿,你还有个6岁的儿子,身体健康第一啊!”我知道,母亲最担心的是什么。

我安慰她:“待在家里确实最安全,可我是护士,这场战‘疫’需要我。妈妈,我就希望能干点有意义的事。”我向母亲保证,到了定点医院,会做好防护和消毒,每天向她报平安。

后来,我得知,因为我要去深口前线的事情,母亲在家哭了一整晚。

脱下防护服被镜子里的“丑八怪”吓到了

去年1月27日,我正式进驻株洲定点医院这个“战场”。

隔离病区的工作很紧张,每次进入隔离区之前,都需要穿好防护服、戴上手套和护目镜,整个人被包裹得没有一点空隙。隔离区的护理人员执行全天24小时轮班运转,加上一些紧急情况及交接时间,穿上防护服的时间长达7-8个小时,时有呼吸不畅、缺氧、护目镜起雾等问题。

我清晰地记得,第一个夜班下来,脱下防护服,站在镜子面前,当看到自己这张脸时,被吓到了,接受不了,大哭了一场。因为防护服、口罩闷得皮肤上出现了过敏,起了红疙瘩,还特别浮肿。

可是哭完那一次,我就再没哭过。因为想通了,疫情当前,变成“丑八怪”也是没有办法的事,必须要这么去做,保护好自己也是更好地去抢救别人。



长这么大这是我跑过的最艰难的300米“冲刺”

全速奔跑300米,对普通人来说似乎很简单。若穿着厚厚的防护服,抱着大堆物品,还要推着危重患者跑,且保证患者不出任何意外,这便是一项难度系数极高的任务。

去年2月10日晚上7点,我接到紧急指令。一名新冠肺炎危重症患者因呼吸困难、病情恶化,必须立即转入ICU进行有创呼吸机治疗。在此之前,我穿着防护服已工作5个小时,体力严重透支。

对于危重症病人来讲,他们不像健康人或者轻症患者耐氧时间长一点,有时候缺氧一分钟都挺不住。为了顺利完成转运,医疗团队治定了详细的计划方案。

刚走出电梯门口,我跟其他三人牢牢把着轮椅的四边。出了大楼后,为了缩短时间,降低风险,我们推着病床,一路狂奔,一刻不停,直奔重症监护室。

小雨过后,路面有积水。大家都穿着三层防护服,面罩下的我们都是用极强的意志去跑完这段路。我要拿着病人的药物及用品,一路上我咬着牙对自己说,坚持,快到了,坚持。

终于,仅用了不到3分钟,患者被安全转运到目的地。我感觉,短短的300米,是我33年来跑过的最漫长的距离。

坚守隔离病房47天一直在收获感动

在定点医院,我们有随队的心理干预医生,但我好像不太需要去麻烦他们,感觉情绪不对的时候,找同队的姐妹聊聊天,说开了就好了。休息的时候刷刷正能量的视频,很快就又是一个信心满满的我。

在救治病人的同时,我也常常被一些暖心的患者给感动,最让我印象深刻的是位80岁的老爹爹。

老人在入院时,显得很平静。每一天,他都会将被子叠放整齐,生活用品收拾得井井有条。

每一次,当我进病房准备给老人做治疗时,老爹爹都会温柔地嘱咐:“妹子,你别急着过来,我先把口罩戴好。”

有一次,老爹爹突然向我提出,要自己量体温,然后记录数据。他的理由是,我少进病房一次,就少一分被感染的风险。

47天里,我每天都在忙碌,却也一直在收获感动。



▲唐哲澜(右一)在定点医院的工作照
受访者供图

►唐哲澜生活照
受访者供图

2021年,不管你是谁都祝你健康、平安

从定点医院回到工作岗位后,我依旧日复一日认真做着日常工作。

内科的患者大多都是老年人,要求具备过硬的技术和足够的耐心,我都做到了。以前总认为这份工作很平凡,现在觉得它很伟大。通过这次疫情,我对护士这个职业有了新的认识——在这场没有硝烟的战争中,我们并肩前行,这里蕴含着逆行者的勇气和决心,蕴含着家人朋友的牵挂,蕴含着一个国家的强大。

一年下来,我的头发终于留长了,还染上了时髦的奶茶色。

往事如梦,但这段经历早已刻入我的生命。工作之余,我开始享受和家人在一起的时光;孩子嬉笑打闹,我和丈夫交谈漫步,如此简单的事,我却能体会到巨大的幸福感。

这是这段经历带给我的意外收获。我特别珍惜,深感幸运。

唯愿,这种平平淡淡的幸福,你我都能拥有。2021年,不管你是谁,都祝你健康、平安。

(记者 杨凌凌)

94岁老人长期卧床 民警上门为其办证

溁口区淦田镇华石村94岁的马清明老人长期卧床,一直未办理二代居民身份证。近日,老人生病住院,若没有二代身份证,则无法购买医疗保险。溁口公安分局人口与出入境

管理大队获悉后,安排民警带着照相设备前往医院,为老人办理身份证。

民警介绍,一个月来,大队已为5名行动不便的老人上门办证。接下来,大队将对辖区内行动不便群众进行摸底造册,按计划、分片区为他们解决办证难题。

(记者 李卉 通讯员 何小平摄影报道)