



腰围与臀围比例小于0.72才是真的瘦 4

健康养生

你是一个隐形胖女吗

某日去电视台录春节特别节目,其中的一期内容是“减肥”。虽然是减肥话题,在座的嘉宾们却多半十分苗条,特别是女主持人和女艺人们,个个露着锁骨,手臂纤细,双腿修长。很多人都会怀疑地想:这样的苗条女子,也会有需要减肥的问题吗?

不过,运动专家赵之心老师很快就让她们改变了对自我的看法。他拿出一个皮脂钳(测量皮下脂肪厚度的工具),宣布了胖的标准:上臂皮下脂肪超过0.7厘米,就是胖美女。

美女们蜂拥而上,伸出手臂,都想证明自己苗条。结果却出乎意料——大部分人都超过了0.7厘米。一位女主持人很不理解,自己明明是个瘦人,为何却被划分到胖人行列当中?

其实,人们平日所测量的体重,是由三个主要部分组成的:骨骼、肌肉和脂肪,骨骼和肌肉合称为“瘦体重”,余下的就是脂肪的重量。至于每天吃进去的食物、喝进去的水,只是穿肠而过,根本不算体重。

哪怕体重完全相同,假如脂肪含量不一样,两个人的体态就会大不相同。比如说,同样是1.64米,53公斤,在正常体重范围当中,脂肪含量为21%的女孩子看起来相当瘦;而脂肪含量28%的女孩子看起来就不显得瘦了,甚至自我感觉需要减肥。一些美女看来似乎不胖,但细弱感是因为她们肌肉太少,其实脂肪可一点不少,胸罩在背上能勒出沟来,甚至腰腹已经有些赘肉了,这些都是脂肪多的证据。

为什么会有这样的差别呢?这是因为脂肪是油,它的比重只有0.8多一点,而肌肉主要是水分,加上蛋白质和矿物质,比重超过1.0。同样的体重,脂肪多体积就大,自然会显得臃肿。这些脂肪如果堆积在皮下还好,如果堆积到内脏当中又会怎样呢?那就会带来心脏病、糖尿病和多种癌症的危险,哪怕体重数据看起来还不显山不露水。

测全身脂肪含量需要专门仪器,测内脏脂肪更有难度。不过,也有简单的小方法。正如前面所做的那样,买一个皮脂钳,测一下“皮褶厚度”。把上臂三头肌、背部肩胛下和肚脐旁边1厘米处的皮下脂肪轻轻拉起,就能计算出全身脂肪含量的大致数据。在前面所说的实验中,上臂是体脂肪偏少的部位,如果脂肪拉起来的厚度超过一粒花生的直径,说明体脂肪已经相当多了。

要想知道自己的内脏脂肪多不多,又该怎么办呢?最简单的方法就是量一量腰臀比。一般来说,腰围与臀围的比例越小,人就越健康。假如在0.72以下,可以称为真正的瘦美女。0.80以上就要高度注意,假如高达0.85以上,就是老年慢性病的高危候选人了。更简单的方法,是拉一下侧腰部的皮下脂肪,如果厚度超过一本普通畅销书,就要开始警惕了。

女主持人终于明白了,严格来说,她不能叫一个瘦人,而是“偷着胖”的隐形胖人。

事后,许多美女问我:怎样才能远离隐形肥胖?我告诉她们,除了增加运动这个不二法门之外,饮食调整也很重要。一是少精多粗,把一部分精米白面换成豆类、粗粮,就有降

低体脂肪的作用;二是减少加工食品和甜食,这些零食点心中的油和糖会促进体脂肪增加。此外,每天吃一勺有滋补作用的坚果、种仁,常吃山药、红薯之类的薯类食材来代替米饭,都对减少体脂肪有好处。

一个月减肥3斤为好

某年的春节前在《百科全说》节目中,内容是“高饱腹慢消化减肥法”。听起来似乎有点拗口,其实这是健康减肥的基本理念,以营养供应充足、不饥饿、可持续为特点。食材丰富多样,但必须是低血糖反应、高饱腹感的天然食物。我平日吃的食物就以此为原则,每天吃饱,但是不会发胖。

我为什么要推荐这种“慢慢减肥”的方法呢?对于稍微有点胖的人来说,配合每天半小时运动,这种方法每月只能减3斤左右。的确,减肥的人总是求快,恨不得第二天起来就是魔鬼身材。但我心目中最理想的减肥速度,就是1个月减3斤。国际上很多专家所推荐的减肥目标,正是每周0.25~0.5公斤的速度。不要小看3斤,如果能坚持半年,就能减掉18斤,在外形上简直就是大变活人。这么多年都过来了,等半年算什么呢?人生长着呢!

每月减3斤的速度,身体没有什么不愉快的感觉,可以长期坚持下去。和快速减肥法相比,它有几个极大的好处。

好处一:慢慢减肥不伤身体。缓慢的减肥速度,不需要大幅度减少食量,而且采用慢消化减肥法可以保证营养素得到充分供应,完全不伤身体,不损活力。因为体重变化速度慢,身体的各个器官都能很好地

适应,来得及调整,而不会带来应激。很多人可能听说过“定点”理论,即人体长期习惯于某个体重,就会自动维持这个体重而不愿改变,即使减肥也容易很快反弹。慢慢减肥就不会让身体产生这种“逆反”。

好处二:慢慢减肥能保护皮肤。随着年龄的增长,皮肤越来越经不起折腾,一不小心,就会长皱纹。一切极端措施都是非常损害皮肤健康的。快速减肥就算是让人瘦下去了,但皮肤不能那么快地收缩,年龄增大使皮肤弹性下降。千万不要以为皮肤是橡皮筋,可以撑起来又缩回去。每月瘦3斤的速度可以让皮肤自然地收缩,不会出现皱纹。同时,因为营养供应比较充足,脸色也不会像快速减肥那样变得面有菜色或苍白憔悴。

好处三:慢慢减肥不会影响生活质量。不会饿得前胸贴后背,也不用拒绝一切社交。

好处四:慢慢减肥可以让你在减肥过程中养成好的习惯。一旦养成了好的习惯,你就克服了肥胖的根本原因,这样才能长期保持健康和美丽。

控制体重是一项事业,对自己的身体,绝对不能采用短期行为。只有养成良好饮食和运动习惯,才能一生一世保持苗条的身材和充沛的活力。否则,不仅甩掉的肥肉会重新回来,早晚还会听到身体的抱怨,甚至付出抑郁、贫血、卵巢和子宫萎缩等沉重代价。

在我国,真正需要减掉80斤的人很少。绝大部分人只需要减少10~30斤而已,有的甚至更少。在这样的情况下,完全没必要采用快速减肥的方法,慢慢减肥是理想的策略。

阿桑奇的咨询委员会阵容庞大 8

人物传记

除了位列全美收入最高、城市人口受教育程度最高的城市之外,西雅图也是全美思想最开放、最自由的城市之一。

随着这座城市反主流文化的蓬勃发展,西雅图产生了一个自称“起来”的秘密组织,他们号称自己专门反对“任何形式的压迫”,并把办公地点注册在了一座色彩鲜明的红砖建筑内。2006年下半年,“起来”还给朱利安·阿桑奇提供了他一直在寻求的安全通讯网络,帮助新生的维基解密组织与世界各地的支持者交流。

维基解密尚未正式推出,但其一日千里的迅猛发展速度很快就到了极限。由于急于寻求帮助,它向“起来”透露自己已开发了一种技术,能做到“……让大规模的文件泄露不可跟踪,不可阻止”。

维基解密指望“起来”成为一个“既稳定又可靠”的文件接收网点,能同时为不同的国家服务,接收来自不同国家的文件。对自己准备如何处理泄露资料,维基解密用地下激进分子们使用的暗语进行了解释。“可否认上传”系统可以对接收泄露材料的人提供最佳保护;那些手里掌握着涉密光盘或拇指驱动器等电子文件的人,也可以合法地否认自己知道涉及文件的内容,以保护自己的清白。如果是“普通上传”则非常危险,因为谁是接收者,谁就成了把涉密电子材料和打印文件转给维基解密的中间传递者,即泄密的中间人或同伙。

维基解密已经在纽约和加利福尼亚州有了接收点,此时,正在西雅图为自己寻求一个理想的落脚之

地。“起来”是否正式接受邀请,参与维基解密的秘密活动,尚不得而知。但广为人知的是,雅各布·阿贝尔鲍姆成了维基解密的支持者,他是西雅图网络保密倡导者中的一位知名人物,也是朱利安·阿桑奇的一大粉丝。后来,当他自动卷进那场关于维基解密应该何去何从的激烈冲突之后,他为此付出了高昂的代价。

对“起来”和他的支持者们如此开放,阿桑奇无疑是在拿自己的计划冒险下赌。只是,面对维基解密风生水起的惊人发展局面,发起者阿桑奇意识到自己已到了别无选择的地步,必须扩大自己的原有圈子。

如同阿桑奇的商业行为一样,他设立的咨询委员会也同样是阵容很大,但却从根本上忽略了应有的细致而具体的工作。当美国杂志《母亲琼斯》在2010年和那些声称的委员们联系时,部分委员说,他们的名字被列入名单时,并没有得到他们本人的同意。即使是互联网的早期代表人物、阿桑奇的有力支持者约翰·罗瑞都发现自己很难解释清楚为什么自己一直都在咨询委员会的名单上。澳大利亚广播公司主持人和公共知识分子菲利普·亚当斯也同样是榜上有名,但他却解释说,因健康和工作负荷等原因自己早就辞去了咨询委员会委员一职。而名单上所列的另外一部分人,甚至根本都不知道自己的姓名,因为维基解密从来就没有跟他们联系过。

在维基解密成立后的初期阶段,有迹象显示阿桑奇对他们收到的泄密文件中所展现的小事件、小故事并不感兴趣。在这个问题上,维基解密的一些成员就表达了不同的

看法和态度。他们坚定地认为,无论展现出来的小事件最终是否能在国际上产生重要影响,作为文件的举报者,都应该得到一视同仁的待遇,因为他们同样都要冒着失业的危险。虽然,阿桑奇也看到了把一些不那么吸引眼球的材料放在网上,能起到帮助并扩大维基解密的支持范围这样的正面作用,但他仍然继续把自己的关注重点,放在他希望将能产生头条新闻效应的材料上。

为了争取提高网站的点击率,阿桑奇不断地在被他称为“科学的新闻”品牌上下功夫。他通过发表故事性强且包括原始凭证的新闻等方法,使读者不仅可以对新闻报道作出自己的分析,进而对报道作出或对或错的个人判断,而且还能把自己的判断或感想发表在网上。这就是“维基”的最大特色和核心所在,如果读者能证明网上公布的文章与事实不符,或者分析有误,他们就能在网页上添加自己发表的意见,并对报道作出相应的修改。

在上述特殊功能上,阿桑奇借鉴了网上百科全书日益彰显出来的成功模式。让这家百科全书成名的最大原因,就是允许全世界的所有读者、所有网民在其网页上添加内容。

与隶属于特定政府或国家的专业情报机构的秘密活动不同的是,阿桑奇希望维基解密依靠其所谓的“公开事实”,告知民众这个世界的真实面目。

离白宫不到一公里的地方,有一座风格普通的建筑,里面有一个名为“佩纳食”的新潮餐厅,坐落在这家餐厅楼上的,就是全美科学家联合



范志红著
东方出版社友情提供

[内容简介]

女性是家庭的核心,她的生活习惯、饮食习惯,不仅仅影响到自己,更影响到家人,特别是影响到孩子一生的生命质量,以及他们对待饮食和健康的态度。本书内容涉及美容、减肥、运动、养生、三餐制作、食物选购等内容,并特地安排了女性最关心的备孕、孕期、哺乳期的营养建议,以及预防乳腺疾病、糖尿病和脂肪肝等的饮食原则。

[上期回顾]

铁是唯一一种女性需要量比男性多的营养物质,如果缺铁,皮肤就不会红润动人。肉类不仅是铁的好来源,还能帮助其他食品中的铁提高吸收率。所以只要每天吃一两肉,就能有效改善体内的铁供应。

【澳】安德鲁·富勒 著
译林出版社友情提供

[内容简介]

朱利安·阿桑奇,维基解密创始人,一个令美国政府及各国军政要员胆寒的人,他外表文静,内心却像深渊一样无法预测,被称为互联网上用键盘战斗的切·格瓦拉。他的祖先是中国?他是强奸犯?他是为自由而战的斗士?他是世界上最危险的人?本书揭秘阿桑奇其人。

[上期回顾]

阿桑奇的女朋友莉莎回忆,那是2005年下半年的一天,那天,她回到家中,发现整个白板上面只写了一个词:维基解密(Wikileaks)。为了这个概念,阿桑奇已经默默地花了好几个月的时间。