



## 早春生活手册

### 科普与健康

冬日寒意逐渐消退,早春时节早晚温差大,有时还会骤然降温或升温、降雪或降雨。大街上有时能看到,一些人还裹着貂皮大衣,而有些人却穿起了短袖短裙。

春季穿衣搭配既要考虑冷暖适宜,又要兼顾美观与舒适,那要怎么穿合适呢?

俗话说“春捂秋冻”,其实“春捂”强调的是在季节变换时,不要骤然减衣,而要根据气温逐步调整,以保证身体有足够的时间去调节自身的温度调节机制,增强抵抗力。过早脱掉冬天衣服,身体受凉,则可能会影响身体自身的调节机制,从而影响抵抗力。

#### “洋葱式”叠穿

早春最实用的穿衣法则是“洋葱式”层叠穿搭。

内层:选择柔软、透气吸汗的棉质或保暖内衣或者秋衣。

中层:穿毛衣、卫衣等衣物。

外层:选择一件轻薄的夹克或者风衣或马甲。

这样搭配,既能抵挡早春凉风,又方便根据温度随时增减。

另外,还可以遵循“三层穿衣法则”,即内层排汗、中层保暖、外层防风。

从冬天的棉衣厚裤中解救出来,早春时人们纷纷穿上轻薄春衣,晒出美丽的身姿。但是春寒没有完全退出,人们穿衣还得讲究健康。关于减肥的话题,在春季也被提上日程。今天一起来科普一下。



## 有人裹“貂”有人穿短袖

### 早春怎么穿合适?

## 这份穿衣指南不妨看看

#### 不同温度穿衣指南

可根据气温、湿度、风力以及个人体质和活动量等因素来调整穿着,以下的穿衣建议可供参考:

**小于5℃时:**加强保暖,如棉衣、羽绒服,里面可穿保暖内衣、秋衣秋裤、毛衣或针织衫。最好备有方便穿脱的衣物,以防室内外切换时温差过大。

**5℃~15℃时:**可以穿秋衣秋裤、毛衣、棉毛衫,外面配以风衣或夹克,早晚温度低时可添加偏厚点的马甲或薄型羽绒马甲或者轻薄的羽绒外套。中午气温较高、阳光充足时外出,可以减少到长袖T恤加薄款外套。裤子可以选择牛仔裤或休闲裤。

**15℃~20℃时:**短袖或长袖T恤,搭配薄款开衫、卫衣或单层衬衫,下装则可穿单裤或裙子。春天早晚温差大,最好准备一件薄外套,比如针织开衫或

风衣或薄棉衣或马甲。

**20℃以上时:**单穿短袖、裙子、短裤等夏季服装,阳光充足时注意防晒,可适当搭配薄款防晒衣或罩衫。在较热且湿度较大的天气里,尽量选择吸湿排汗材质的衣物,这样比较透气舒适。

#### 不同场景穿衣指南

**运动时:**选择吸汗、宽松、弹性好、不容易显脏,穿脱方便的衣服。

**白天外出时:**多备一件适合当天早晨或晚上温度偏低时的马甲或者外套。

**睡觉时:**选择宽松、透气性好、吸湿性强、柔软舒适材质的睡衣,比如纯棉、竹纤维等。

#### 2个实用穿搭小技巧

**下装搭配建议** 早春下身建议选择厚度适中且透气的裤子(比如牛仔裤或加绒裤,或者搭配秋裤或者保暖裤),搭

配保暖、吸湿、透气性好的袜子和鞋子。

此外,春季雨水多,尽量选择鞋底防滑、鞋面防水性能好的鞋子哦。

**灵活运用小配饰** 围巾、帽子以及手套是早春保暖好帮手。早晨、傍晚或晚上出门时酌情佩戴,中午太阳高照比较暖和时收起,方便又实用。

当然了,以上这些只是大致指导,实际穿衣大家还要结合个人对冷暖的敏感程度、工作生活环境(比如是否长时间户外活动、是否有空调暖气环境等)及当天具体的天气状况(如阴晴、风力大小、湿度高低等)等因素来发挥。

此外,不同年龄段、不同健康状况的人群,尤其是老人以及体弱者,保暖要求可能更高。而儿童通常会比大人会更怕热一些,也是要注意区别对待的,大家要根据自己实际情况来进行调整。

记者 乐晓立 通讯员 洪阳 王元卓

专家 | 王秋华 杭州禾芸嘉医院芽儿庄儿科主治医师 审核 | 唐芹 中华医学会科学普及部主任 研究员

## 吃水煮菜能瘦? 有人深信不疑的减肥谣言 也许正在危害你的健康

春天到了,也是许多爱美人士展示美丽身材的季节,减肥的话题也备受人关注。3月4日,是世界肥胖日(World Obesity Day)。根据《中国居民营养与慢性病状况报告 2020》,中国成年居民超重肥胖率已超过50%,其中肥胖率已超过16%。

肥胖会增加多种慢性病的风险,所以越来越多的人都开始关注减肥话题。

网上也有很多减肥方法,比如,吃“冷米饭”等放凉的主食能减肥;只吃水煮菜能减肥;水果热量低,吃水果可以减肥;吃辣可以减肥;吃某种食物,吃得越多瘦得越快;吃“欺骗餐”能够提高基础代谢;吃完饭后再吃一根香蕉就能抵消热量、吸走脂肪;“液断减肥法”,喝着喝着就瘦了。

这些做法真的能减肥吗?今天给大家来说说道。

#### 只吃水煮菜能减肥?

**提醒:**只吃水煮菜不一定能让你减肥,却可能导致营养不良,危害身体健康。

减肥需要的是合理的饮食结构和均衡的营养摄入,单一食物难以满足这一需求。

**分析:**相比于爆炒、油焖、红烧等其他烹饪方式,水煮菜通常可以减少摄入的油脂和热量,有人说这样做能减肥。其实也不一定。只吃水煮菜,但如果吃得特别多,还吃很多能量比较高的菜,比

如土豆片、山药片、藕片等淀粉含量高的蔬菜,能量同样很高,也会长胖的。

总的来说,只吃水煮菜不一定能减肥,而且这样吃也很不健康,减肥也要保障合理的饮食结构和均衡的营养摄入。

#### 水果热量低,吃水果可以减肥?

**提醒:**吃水果不一定能减肥。即使是热量不高的水果,吃太多也会增肥,更别提还有很多热量不低的水果。

**分析:**水果通常热量不大,而且富含纤维和水分,这使得它们成为人们心目中的减肥理想选择之一。

然而,单纯吃水果来减肥也不一定能够圆梦。

首先,水果虽然热量相对不高,但大多数还是含有一定数量的碳水化合物,不然怎么这么甜,如果真的吃很多,比如你如果每天吃三四斤葡萄、草莓,一样也会导致体重增加。况且有些水果的能量可根本不低。

总的来说,减肥不代表就能放心吃各种水果,多吃也会长胖,而且有些水果的热量可不低,反而更容易变胖。

#### 吃辣可以减肥?

**提醒:**吃辣不一定能减肥,而且很多辣的食物能量高还好吃,可能会让你更胖。

**分析:**很多人吃辣后,会感觉身体发热、脸红、出汗、脸红……跟运动后

的感觉很像,就认为是吃辣促进人体的新陈代谢,帮助消耗更多热量,就能减肥了。

事实上,这种出汗和运动消耗热量完全是两码事。要想有效减肥,关键是控制总体热量摄入,保持合理的饮食结构和适量的运动。

#### “欺骗餐”可以减肥?

**提醒:**长期依赖“欺骗餐”可能导致体重反弹和代谢问题,不建议作为减肥策略。

**分析:**“欺骗餐”是指在连续一段时间的相对低热量低油脂低碳水饮食之后,挑选一个相对固定的时间给自己来一次高热量高碳水的饮食。然而,科学研究并未明确证明“欺骗餐”能够提高基础代谢。虽然“欺骗餐”可能会在短期内导致代谢率的暂时性增加,但长期依赖“欺骗餐”可能会导致身体对热量的调节机制失调,进而影响基础代谢率。

另外,“欺骗餐”往往会打破日常的节食规律,可能会影响人们对于饮食的控制能力,增加暴饮暴食的风险,最终导致体重反弹。

#### 吃完饭后再吃某些食物能抵消热量、吸走脂肪?

**提醒:**吃完饭后再吃某些特定的食物并不能抵消热量或吸走脂肪,只会进一步增加能量摄入,更容易长胖。

**分析:**有人说,吃完饭后再吃点别的东西可以抵消食物热量,吸走脂肪,比如,火锅后一杯酸奶,烧烤后一根香蕉,可以抵消热量、防止肥胖。

要知道,酸奶、香蕉等食物本身并没有特殊的热量抵消或吸脂作用。而且,它们本身的热量就不低,过多摄入会增加能量摄入,反而更容易长胖。

总的来说,吃完饭后再吃某些特定的食物并不能抵消热量或吸走脂肪,只会进一步增加能量摄入。

#### “液断减肥法”,喝着喝着就瘦了?

**提醒:**“液断减肥法”是一种极端的减肥方法,通常指只喝水或其他液体,不进食固体食物。虽然可能会导致短期体重减轻,但这种减肥方法存在健康风险。

**分析:**“液断减肥法”是一种极端的减肥方法。由于水分和其他液体没有固体食物那样的热量,所以在短期内可能会导致体重下降。

然而,液断减肥法存在严重的健康风险。首先,长期只依靠液体摄入会导致营养不良。其次,如果只喝水,还会影响身体的水电解质平衡,导致脱水和其他健康问题。因此,长期依赖“液断减肥法”来减肥是不可取的。

总的来说,“液断减肥法”存在严重的健康风险,不可取。

记者 乐晓立 通讯员 洪阳 王元卓

专家 | 阮光锋 科信食品与营养信息交流中心科学技术部主任 审核 | 张宇 中国疾病预防控制中心研究员 医学博士