

## 食药安全

## “啤酒肚”是喝啤酒造成的吗？

很多女人经常调侃自己：“岁月是把杀猪刀”，但对于男人来说，岁月更是一个“充气筒”。很多男人到了一定的年龄，肚子都会渐渐地突出来，从此再也看不见自己的脚……我们经常管这种肚子叫做啤酒肚，这种肚子真的是喝酒喝出来的吗？为什么都堆积到肚子上了呢？又该如何减掉啤酒肚呢？

啤酒肚其实只是一个比喻性的名词，其中真正的原因是因为不合理的饮食习惯，导致肚子上脂肪太多，形成了啤酒肚。

## 真正造成啤酒肚的原因是什么？

## 1. 肥胖

肥胖是男性肚子大的最主要原因，脂肪在腹部堆积，大肚子壮如酒桶，因此被称为“啤酒肚”。

然而，喝啤酒与发胖并没有直接关系。而不加节制的饮食，是发胖的真正原因。

啤酒具有促进胃液分泌的作用，一定程度上能够增加食欲。喝酒的时候，通常喜欢吃高热量的菜肴，会增加脂肪吸收。再加上长时间坐着办公，缺乏运动，工作压力较大，容易导致消化不良，也会影响激素，逐步造成体重超标。

有研究表明，挺着“啤酒肚”的男性得高血压的概率是正常男性的8倍，得冠心病的概率是正常人的5倍。脑溢血和脑梗死等疾病，在“啤酒肚”男性中也很常见。

## 2. 腹水

引起腹部肿胀的另一个原因是腹水，也就是腹腔内的液体异常增多。这个腹腔，指的是肚子里除了肝、胃、肠等内脏以外的地方（空隙）。

正常情况下，人的腹腔里是有少量液体的，起到保护、润滑的作用，一般不会超过200毫升。他们不是静止的，而是不断地跟血液、淋巴进行交换，达到一个有进有出的动态平衡。当肝硬化、肝癌、心力衰竭等各种因素，引起进出失衡的时候，腹腔内的液体量异常增多，腹水就产生了。

当腹水量较少，大约300~500毫升，

一般没有明显的症状，不容易被察觉；当腹水量增加到500~3000毫升，会感到肚子胀，腹部鼓起。当腹水量大于3000毫升，会出现呼吸困难及腿部浮肿。能引起腹水的病，一般都比较严重。所以，当体检或偶然发现有腹水了，应该立刻就诊并治疗。

## 为什么脂肪都堆积在了腰上面？

在中国，大多数发福的同志们都会呈现出“苗壮成长”的啤酒肚下两条并不粗的细腿，像一个个大“苹果”；而西方国家更多的是“梨”。

在2013年发布的对于肥胖病理生理学的更新中，确定了亚裔相对于白人和黑人更加容易积聚深层皮下脂肪和内脏脂肪，而后者浅层皮下脂肪的比例更高，这也是为何亚洲人更加倾向于形成“苹果”的原因。至于具体机制则是众说纷纭、尚无定论，一种被引用较多的说法认为，尽管三种脂肪的形成并无固定的先后顺序，但多余的热量总是相对优先形成浅层皮下脂肪，而亚洲人种的浅层皮下脂肪“吸收”热量能力较差，被迫尽早动用深层皮下脂肪和内脏脂肪，因此会有更多的“苹果”出现。

此外，性别同样也是一个不可忽视的因素。男性相比女性更倾向于形成“苹果”。在生活中，有时候会有“一胖先胖腰”的说法，这也许就是因为苹果型身材所造成的视觉效果。

## 如何才能减掉啤酒肚呢？

## 1. 多吸腹

一般坐姿、站姿特别懈怠的人，基本都是体重超标，啤酒肚滚圆的人，尤其一部分开车的男性，开车时恨不得把椅背放平，直接躺着开车，这样腹部肌肉却完全处于放松状态，导致腹部肥肉横生。

这种情况就需要从行为方式上进行改造。首先是练站姿，只要站着就可以随时随地地做“吸腹”运动，全身力量聚焦在肚脐上，往里吸，能明显感到腰围缩小；做的时候端正坐姿，把臀部根部和椅子根部对齐。

## 2. 踮踮脚

等车、排队，没事儿的时候踮踮脚，双脚

并拢站在地上用力抬起脚跟，然后再放松落下，重复二三十次就可以了，因为踮脚时，腹部处于收紧状态，潜移默化中，通过一个月有意识地行为方式的改变，啤酒肚就能得到明显改善。

## 3. 举哑铃

对于一些中年人，消化功能逐渐变差，脂肪在体内更不容易分解。因此，靠运动减掉啤酒肚不能着眼于肌肉爆发力，要侧重于耐力，比如可以自己买副哑铃。锻炼按照星期一、三、五隔天一次，强度不用像年轻时那样大。进行20分钟增强体力的锻炼即可，与年轻时相比，试举的重量要轻一些，但做的次数可多一些。

## 4. 睡够8小时

睡眠不足时，人体分泌的促进身体生长的荷尔蒙被打乱，内分泌失调从而影响代谢功能。体内脂肪不能很好地通过这样的方式分解，“啤酒肚”自然不可避免地产生了。所以，控制啤酒肚应该从保证充足的睡眠开始，

每天至少保持8个小时的睡眠时间，让荷尔蒙分泌更充分。

早餐、午餐营养合理一些，晚餐简单一些，而且吃晚饭的时间最好别超过8点，这样可以给胃两个小时的消化时间，10点左右睡眠就刚刚好。

## 5. 山楂枸杞泡茶助消啤酒肚

有啤酒肚的男性不妨试试山楂枸杞泡茶，山楂可以消脂减肥，枸杞可抗疲劳、补充精力，而且枸杞有一定的甜味，可以相对中和山楂的酸味，使人更容易接受。

具体做法：取山楂15克，枸杞子20颗，白术10克。以上药材加清水适量，煮20分钟，代茶饮即可。此方法适宜男性每天饮用1~2次，连续饮用一个月。

所以说啊，啤酒肚并不是喝啤酒长出来的。如果不喝啤酒，每天都吃很多高热量的食物，也是非常容易长啤酒肚的。合理饮食，加强锻炼，才是不长啤酒肚的好办法！

(长宁食药安办)



## 呼吸道传染病高发季节 这六点防护提醒须留意

秋去冬至，正值呼吸道传染病高发季节。市健康促进中心提醒广大市民既要提高警惕，也不必过于担心。日常牢记“科学佩戴口罩”“保持社交距离”“注意个人卫生”“谨记食品卫生”“定时开窗通风”“做好健康监测”。

## 一、科学佩戴口罩

乘坐公共交通工具、进入人员较为密集或通风不良的场所、到医院就诊以及出现呼吸道症状时，应自觉佩戴口罩。口罩佩戴要规范，让口罩紧贴面部、遮住口鼻。

## 二、保持社交距离

减少前往人群密集或相对密闭的场所，在

公共场所内自觉与他人保持社交距离，尤其要避免与有呼吸道症状的人员近距离接触。

## 三、注意个人卫生

外出回家、饭前便后、触摸公共物品后，都要及时用流动水加肥皂或洗手液洗手，切勿用脏手触摸眼口鼻。咳嗽、打喷嚏时尽量避开他人，用纸巾或弯曲的手肘遮挡口鼻，使用后的纸巾立即丢弃并洗手。

## 四、谨记食品卫生

始终遵循生熟分开原则，接触生鲜食材后要及时洗手，未洗手不触摸眼口鼻；肉蛋海鲜类食物一定要烧熟煮透。

## 五、定时开窗通风

经常开窗通风，能保持室内空气流通，降低疾病传播风险，至少每日通风2次、每次30分钟以上。天气转凉，气温日渐降低，开窗通风时请注意保暖，避免感冒。

## 六、做好健康监测

做好自己和家人的健康监测，如出现发热、咳嗽、乏力等症状，要戴好医用口罩，及时前往发热门诊就诊，就医过程尽量避免乘坐公共交通工具。

同时，各单位和物业也应认真履行好管理义务，主动做好员工健康管理，落实进门前的体温检测；办公室和会议室定时开窗通风，尽量保持良好的通风状态；做好公共区域、公共物品的清洁消毒；确保洗手液或肥皂的供应，有条件的可在公共区域提供免洗手消毒剂。

(上海发布)

## 上海地铁正式禁止 电子设备声音外放

从12月1日开始，新修订的《上海市轨道交通乘客守则》将正式实施，其中明确禁止使用电子设备时外放声音。

今年9月，上海市交通委员会发布《上海市轨道交通乘客守则》，对乘坐轨道交通的乘客行为进行了规范，该守则自2020年12月1日起施行，有效期至2025年11月30日止。

守则第九条对于乘客进站、乘车的部分行为进行了禁止，第7条指出，禁止擅自设摊、停放车辆、堆放杂物、卖艺、散发宣传品或者从事营销活动，大声喧哗、吵闹，使用电子设备时外放声音。

实际上，12月1日施行的该守则是此前乘客守则的修订版本。上海市交通委员会指出，为推动上海市轨道交通行业规范运营，持续提升运营服务标准和水平，依据交通运输部发布的有关规定要求，对此前的守则进行了修订。

其中，禁止乘客使用电子设备时外放声音是这次修订的新增内容。

上海市交通委员会指出，新修订的守则第九条根据交通运输部《城市轨道交通客运组织与服务管理办法》第三十五条影响运营安全禁止行为、第三十六条影响运营秩序相关规定，新增“点燃明火”“使用电子设备时外放声音”“携带有严重异味、刺激性气味的物品，以及未经安全包装的易碎、尖锐物品，携带充气气球”，“携带自行车（含折叠式自行车），使用平衡车、滑板车、踏板车、溜冰鞋等助力代步工具（残疾人轮椅车、婴童车除外）”等乘客禁止

行为。

对于违反相关规定的乘客行为，《上海市轨道交通乘客守则》也明确了处罚方式。守则第十五条指出，乘客违反条例及相关法律规定的，将予以处罚。乘客应当遵守本守则，拒不遵守的，轨道交通企业有权劝阻和制止，制止无效的，报告公安机关依法处理。

(新华网)



## 纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错，可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言留言，将您发现的问题发送给我们（注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节，本期截止日期为2021年1月1日）。本月纠错质量最高的一位读者，将成为最佳“啄木鸟”，并获得100元的现金奖励；本月纠错质量相对较高的另外十位读者，则将成为优秀“啄木鸟”，并各获得纪念一份。

2020年11月优秀“啄木鸟”：张德胜、曹西虹、李群、徐焯、陆继农、俞尧民、老猫、周以人、王延梁、陆永敬

2020年11月最佳“啄木鸟”：陆鸣道



扫码二维码关注“上海社区发布”