

# “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，肚子都会渐渐地凸出来，从此再也看不见自己的脚……我们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。

## 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腰上呢？

在中国，大多数发福的同志们都会呈现出“茁壮成长”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）

## 【招募令】仙霞街道新时代文明实践志愿者招募，期待您的加入

志愿不仅是一种精神，更是一种生活态度。为进一步弘扬“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神，值此“12·5”国际志愿者日之际，仙霞街道面向全社区公益人士招募一批新时代的文明实践者。

### 志愿者报名基本条件：

- 1、志愿者年龄18周岁以上、身体健康。
- 2、热爱公益事业，具有奉献精神。
- 3、真诚，有责任感并乐于助人，自愿为社区和他人提供服务和帮助。

### 志愿者服务类型：

- 1、文明劝导：文明劝导、交通路口执勤等。
- 2、平安守护：开展社区巡查、平安执勤等。

### 3、文化服务：具有文化创意、艺术创作、亲子教育等方面特长。

4、健康指导：开展健康科普、医疗服务、心理疏导等。

5、法律服务：提供法律咨询，开展纠纷调解等。

6、扶贫济困：社区微心愿认领、扶贫帮困等。

7、社区治理：开展小区自治、单位共治等项目。

如果您有助人之愿，如果您有余时余力，请扫描二维码报名吧！

联系人：蒋老师 电话：62780586

（仙霞街道新时代文明实践分中心）

### 【活动预告】

## 仙霞社区文化活动中12月活动预告

### 群文活动

#### 女子小组唱沙龙

时间：每周四上午9:00

地点：仙霞路579弄38号502室

主办单位：仙霞社区文化活动中心

#### 江南丝竹欣赏会

时间：每周三全天

地点：仙霞路579弄38号502室

主办单位：仙霞社区文化活动中心

### 沪剧沙龙

时间：每周二下午13:00

地点：仙霞路579弄38号404室

主办单位：仙霞社区文化活动中心

### 展览展示

#### 江南丝竹传承基地陈列展

时间：12月

地点：仙霞路579弄38号2楼展示厅

主办单位：仙霞社区文化活动中心

### 【周到】

## 长宁这处“最美厕所”你体验过吗？

你知道吗？每个人每天要使用厕所6-8次，一生中约有3年时间在厕所度过……世界厕所日，央视新闻科普的一则小知识冲上热搜，吃瓜群众在震惊之余，也不禁感叹一个好的厕所在日常生活中的重要性。那么，一个好的厕所到底长什么样呢？来长宁区少儿图书馆西馆来找找答案吧！

近日，市绿化市容局公布“最美厕所”名单，长宁区少儿图书馆西馆一楼厕所上榜。这个重新开放不久的图书馆，设有男女卫生间各1间、亲子卫生间（无障碍卫生间）1间、母婴室1间，总面积752㎡，其中母婴室面积1021㎡、亲子卫生间面积686㎡、男女卫生间面积5813㎡。

为提高读者的安全性和舒适度，长宁少儿图书馆西馆的卫生间都提供热水，母婴室配置有婴儿护理台、暖奶器、冰箱、小厨宝等；亲子卫生间配有卫洗丽、婴儿座椅、儿童座便器、安全抓杆等；为保障儿童安全，着重设计了亲子卫生间的各种设施的高度、在成人便位旁一臂之距设计了婴儿座椅。

除此之外，长宁少儿馆西馆的卫生间全部采用环保材料装修装饰，配置新风系统保持厕所内空气清新无异味，配置自动感应的水龙头和小便器、LED灯具等加强节能效果。

考虑不同读者的使用习惯，长宁少儿馆西馆的卫生间从提供人性化服务出发，设立蹲坐两种厕位，男女厕位比达到1:2；男女卫生间设置高低错落的洗漱台；为读者提供婴儿隔尿垫和湿纸巾；此外还设置清晰易懂的标识（小读者可以识别）引导读者文明、便捷地使用厕所及配套设施。

在疫情防控常态化的背景下，长宁少儿馆严格按照防控要求，建立保洁人员健康日报制度，要求保洁人员每日上岗前体温检测，佩戴口罩并规范着装，保证每2小时对厕所及配套设施做好全面清扫和消毒工作，做好相关记录，确保每一个读者的用厕安全。

公厕虽小，却关乎着市民们的幸福指数，长宁少儿馆西馆的这处最美厕所，你打几分呢？

## 江苏银宝控股集团有限公司

# 参与盐城农业接轨上海系列活动

近日，第十八届江苏省名特优农产品（上海）交易会暨2020年盐城农业接轨上海系列活动，在上海国际农展中心和上海万豪虹桥大酒店举行。盐城市政府相关领导对江苏银宝集团在此次活动中发挥引领作用予以赞扬。来自全省600家企业的近5000种产品参展。银宝集团“银宝海立方”、“盐田稻”米、“银宝菊花”、“盐阜银宝”、“电商产品”为核心的五个系列产品，在此次展销活动中，得到广大上海市民的青睐。



▲江苏省副省长赵世勇到盐城馆巡展时，听取银宝集团党委书记、董事长王强对集团产业发展及“盐之有味”产品介绍，给予充分肯定并提出更高要求。

盐城主场推介活动中，重点宣传推介全市农业农村发展成就、投资环境和“盐之有味”品牌农产品，全力打造上海及长三角地区优质农产品供应基地。在涉及农产品加工、仓储物流、种养殖、全产业链、农业综



合体项目、现代农业园区等20个签约项目中，银宝集团与天邦食品科技有限公司签订金额达10亿元的生猪全产业链项目协议。银宝集团副总经理周天石、周锡军参加。

为积极参与盐城市委市政府做好接轨上海大文章，更好地融入上海市场，丰富上海市民的米袋子、菜篮子，银宝集团组织多家产品生产单位，提供的50个展销产品中近40个是最新包装，从本质上提升盐城名特优农产品的品质档次，也提高了品牌附加值。不仅架起了盐城农民“菜园子”直供上海市民“菜篮子”的桥梁，也搭建起盐城名特优农产品进军上海的“直通车”。

在长宁区2个居民社区和虹桥机场新村居民便利店平台促销活动中，银宝集团以产品种类齐全、品质新鲜、价格实惠，惠及众多上海市民。上海人民广播电台、长三角之声直播间与听众分享了“盐城农业接轨上海”系列活动，全方位推介“盐之有味”系列农产品。