

生活报道 Reports

睡前可以吃东西 《时代》纠正10个错误减肥观念

近日美国《时代》杂志特别撰文,为志在纤体的人们纠正了10个错误的减肥观念。

1.文章指出,晚上8时后可以吃东西。实际上你什么时候吃东西都无所谓。真正对体重有影响的是:你今天吃了什么食物?卡路里含量是多少?有没有进行体育锻炼?这3点才是决定你究竟是减少、增加还是保持体重的关键。

2.根本没有所谓的“负卡路里食物”。有些食物难消化,身体会耗费许多热量来消化这些食物,即所谓的越吃越瘦。这类食物被冠之为“负卡路里”食物。柑橘类水果和芹菜等粗纤维蔬菜被视为其中的典型,已在人们的减肥食谱上“闪耀”多年。不过这是错误的,根

本没有什么“负卡路里”食物。

3.在计算卡路里摄取和消耗的数量时,别忘了从各种饮料中摄入的卡路里。要知道,晨起时的一杯苏打水也会含150卡路里。与食物相比较,饮料含有的热量会更迅速地储存在体内,继而转变为脂肪。

4.健康专家表示,时不时用甜食“犒劳”一下自己反而有助于实现长期减肥目标。

5.如果你的孩子只超重五六公斤,就没必要执行严格的节食减肥计划。父母应该努力调整其膳食结构,多吃蔬菜水果和全麦食品,尽可能少吃垃圾食品。此外,多带孩子户外活动也十分必要。孩子在成长期最需要的是营养和运动,而不是什么低卡路里食物。

6.美国得克萨斯州州立大学健康科学研究中心花费8年时间,跟踪调查了600名低卡路里软饮料爱好者后发现:那些每天只喝低卡或无卡可乐和苏打水的人甚至比喝普通饮料的人还要胖。

7.为了保持体温,人体的新陈代谢系统会在冬天加速运转,继而消耗更多的卡路里,所以冬天是减肥的最佳良机。

8.有很多持续多年减肥未果的人有这样的疑虑——忽上忽下的体重会不会给新陈代谢系统带来影响?答案是否定的。长期摄取低卡食物的确会暂时降低新陈代谢率,不过一旦饮食正常后即会恢复正常。

9.尽管精瘦肉的热量很高,不过你可以有所选择地购



买精瘦肉,譬如牛腱子肉和牛里脊肉所含的热量就相对较低。因此,减肥期间不一定要完全避免食用精瘦肉,有选择地适当食用是可以的。

10.节食确实有助于减肥。近年来,健康专家、科学家和美容顾问纷纷表示,各种节食方法根本无助于减肥。其实问题在于,如果节食方法完全不符合你往日的饮食习惯,那当然是失败的。如果真想减肥,那么你要选择一套真正适合自己的减肥食谱,然后坚持下去。

身体密码 Health Code

“借酒浇愁愁更愁”

美国的一项最新研究表明,借酒浇愁不仅容易导致酗酒,还会增加患抑郁症的风险。

据美国媒体报道,美国南加州大学研究人员以年龄超过30岁的双胞胎共计5000多人为研究对象,通过分析他们的饮食和生活习惯,了解经常借酒浇愁与酗酒和抑郁症的关系。研究人员解释说,之所以选择双胞胎为研究对象,是为了



能更好地排除环境和遗传因素对某些生活习惯的影响。

研究发现,排除遗传和环境等因素的影响,经常借酒浇愁的人更容易发生酒精中毒或患上抑郁症。由于男性不像女性那样愿意表达,因此比女性更容易借酒浇愁,也更容易养成酗酒的习惯,或更易患抑郁症。

坚果或有助于防止老年人失明

澳大利亚悉尼大学研究人员说,食用坚果等食品可能有助于降低由老年性黄斑变性引发的失明风险。

英国《每日电讯报》网站报道,悉尼大学研究人员在澳大利亚研究2454人的饮食情

况后发现,对每周食用一次或两次坚果的人而言,10年后患老年性黄斑变性的风险降低35%。研究人员同时发现,研究对象中每周食用一次鱼的人患老年性黄斑变性的风险可降低31%。

性情解码 Decoding Disposition

爱人们的暗号

树上春

他,一个正儿八经的公务员。她,一个套装不离身的外企“白骨精”。上班时,他们每天带着同样严肃的表情,灵魂却不知在什么地方游荡。

下班铃声骤响,他们就迫不及待地走向对方。他们紧挨着一起用晚餐,有时居然会停下来握住对方的手,轻揉几下。旁边的食客看得肉麻又眼馋。

回到家的一刻,肉麻的想象力便再也控制不住了。“把拔,我渴!”她娇嗔地望着他。他愣了几秒,继而意识到她是在

喊他。“遵命,马麻!”他也聪明地回踢她这一名号,虽然他们既没结婚更没孩子。

然后他们不约而同地想到了——暗号!用别人听不懂的暗号交流,即使大庭广众的也可以肆无忌惮了呀!他们立刻爱上了暗号的游戏。

“小荷才露尖尖角。”门后传来女王娇羞的声音。“一江春水向东流。”他兴冲冲地回答。她这才打开卧室门,放他进来。“小左想把拔了。”她看着自己的左胸,他左手立刻

兴趣地爬了上去。“小右吃醋了。”他右手立即配合。偶尔,他也主动表达自己的欲望。她吃吃笑着,钻进了被窝。暗号游戏就这样才华横溢地上演起来。

因为有了暗号,他们在公开场合的对话也变得口无遮拦。听众一脸漠然。他们常有种忍不住大笑的冲动。有一天他们邀请朋友吃饭,席间再次为“把拔”到底爱不爱“马麻”的“小左和小右”的问题争论起来,一旁的大胸朋友突

然双眼直愣愣地盯着她,尖叫起来:“你们两个好色哦!”

“你……怎么听懂了?”他们停止了争论,显然很吃惊。“一开始不明白,但你一直‘小小小’的,我第一反应就是她的A罩杯,然后就什么都明白了……”大胸朋友得意地说。

暴露得真委屈!他们两个立即住口,企图用大吃大喝掩饰过去。她恨恨地瞪他一眼,他低下头去,心里却在想:本来嘛,“小左小右”叫得名正言顺。

背后说人闲话是人类重要需求

据日本科学家研究显示,背后说他人闲话是人类的一种重要需求,排在吃饭、喝水之后,性欲之前。这说明背后议论他人是一种比较普遍的现象。

现实生活中,人们热衷于或嫉妒或艳羡的论人短长,其实并非出于恶意,大多只是一种心理转移,目的是排解自己的压力。有调查显示,朋友、亲戚等认识熟悉的人往往是自己议论得最多的人,而且许多是负面评价,但这不代表我们讨厌他们,只是因为彼此很熟,潜



意识中觉得危害较小。但是,背后说人闲话并不是一种好的解压方法。而且,如果总是在背后说人长短,就是真心理问题了。

生活直通车

- 家政 疏通 家电维修 装潢 电脑维修 老年公寓 开锁服务



婚庆

牵缘 婚庆。86981368

婚介交友

恩斯 白领婚介。84653091 福鑫福 高端婚介。姚老师 13605178488,86557723 未了 婚介。84808056

声讯天地

1元/分

聊 1606503 烈火 96868877 天使情人 1605100

家政

家旺 专业熟练工保洁、擦玻璃、粉刷、满意付款、机器打蜡、地毯、门头、沙发。52307973、52312091

家顺 专业家庭、工程、保洁打蜡、工具全、素质高、满意付款、地毯、粉刷。52253092

乐万家 保洁、油烟机、地毯。84800900

诚心 正规保洁、专业粉刷、打蜡、地毯、沙发、玻璃、石材、大型油机。86530821

旺晨 专业外墙、保洁、地毯。84868711

永佳 保洁、粉刷、地毯。52209593

洗刷刷 大型保洁、特价、外墙、地毯、石材、门头、各类维修。52332068

国盛 国家AAA级保洁。86650450

凤凰 社区、保姆。86556435

温馨 保洁、保姆、点工。83285341

民英 保洁、满意为止。52253039

江宁保洁打蜡。87193540

龙江社区 保姆、点。81619929

社区 保洁、点工、清洗。86290445

美佳 保洁。86589077

老年公寓

玄武 老年公寓 800/月。15805174558

家电维修

宁联空调 专业移机、精修、质保两年、一级资质、免费搬运、清洗 86656893 鼓楼、建邺 84495582 白下、玄武 52607465 江宁、秦淮 83402083 下关、栖霞

苏宁空调

专业移机、维修、一级资质 86434500、86603520 85698089、52635517

千佳空调移+装+修+氟+运=50(质保2年); 86656732(白下、建邺); 86608233(鼓楼、玄武); 86619486(下关、栖霞); 81618309(江宁、雨花、秦淮); 51794800(大厂、浦口)

金陵便民服务网

(十分钟回复、凭回执保修) 空调精修、充气、移机(活动月) 精修国产、进口彩电、电脑、冰箱、微波炉、热水器、洗衣机、油烟机、太阳能移修、水电、灶具、保洁。 城中:83806522 城北:85525652 城西:86391311 城南:52975886

家友空调专业移50修20

(免费加氟、清洗、搬运)(质保两年),(一级资质)。 86558732(鼓楼、建邺); 86662017(白下、玄武); 85888924(下关、栖霞); 85222503(江宁、雨花、秦淮)。

苏美空调专业移40修20

(免费加氟、运保2年)。 86400852(鼓楼、下关), 85150832(白下、建邺、玄武), 82092955(江宁、雨花)

春天空调全市连锁

专业移机、维修,质保2年,半小时上门。86555935(鼓楼、建邺), 52984211(雨花、秦淮) 81522570(白下、玄武) 52071645(江宁、金箔路店)。

万盛空调全市超低价

专业移机维修(有车保2年), 52624462(秦淮、雨花、江宁); 85293801(白下、建邺、下关); 83822761(鼓楼、玄武、栖霞)

乐佳空调

全市 专业移40、修20、质保2年 81979665 52643415

雪陆空调

专业移机、维修、一级资质 86434855 85699508 86559502 86603520

最快空调

苏宁 专业维修、移机、全市连锁 86518823 86666010

全市空调

专业移机、维修、全市连锁。 86535067 83266080

恒坤空调专业装20修20

(免费加氟、质保两年)。 86688626(鼓楼、玄武、栖霞), 85682809(白下、建邺、下关), 83961077(雨花、秦淮、江宁)

零距离服务网

专业移修空调、彩电、液晶、电脑、冰箱、洗衣机、热水器、太阳能、灶具、微波炉、回收 鼓、白、江 84591712 浦、下、玄、栖 85024062

爱民空调

移50修20装30, 84624762(白下、玄武), 83910067(鼓楼、下关), 86506705(建邺、秦淮), 52444055(江宁、雨花)

永杰空调

修(移50包运)、 铜管50/米,铝管40/米,(收、售)。86453738

飞跃桥北连锁

专业移、装、修(免费搬运、质保2年), 83001916(桥北、浦口、大厂), 86398131(市区连锁)。

玉星空调

专业移、装、修、一级资质 鼓楼、玄武、下关:83821119 建邺、白下:52999935 江宁、秦淮、雨花:86326645 浦口、栖霞:52960911

金陵城市网

空调、移40、修20,氟,回收。 86054005

法制现场便民网

法制服务精神、规范维修市场 高技能维修团队精修空调、移机、冰箱、彩电、洗衣机、微波炉、热水器、油烟机、灶具、水电、疏通、保洁、全市连锁。 服务热线:86030255、52994836

鑫桥空调

专业精修。 86526130

南京便民网

空调移50,修20,充氟(回收)。86056607

佰事精修空调、移机。

13057693827

快捷空调移+修+洗=50。

66888099

苏发修热水器。51677801

电脑维修

忠和精修电脑、彩显。

85316971(迈皋桥、下关), 66865597(白下、鼓楼), 85325685(南湖、奥体), 85299587(雨花、秦淮、江宁), 83922210(浦口、大厂), 83918445(珠江路)

科发30修电脑(收)。

52300676,(升州路) 85292730(迈皋桥,五塘村)

星级30元修电脑。

86681497(水西门), 85176546(瑞金路), 81626703(长乐路), 83026206(草场门), 83927395(三牌楼), 82080084(和燕路), 51745477(雨花、江宁)

厚德快修,高价收,出租。

83033331

清风快修

86428711(免费上门)

什么电脑30,保修。

81616661

伟创电脑。

长乐路(52961560)、龙江(51729072)、山西路(83001329)、江宁(52961365)

宏图便民网

电脑软硬件精修。81963281

白下通、改道、水电。84619536

白下疏通、通改、水。84586327

迈皋桥疏通。85422376

白下通改、低价。84592946

白下通、改、钻、低价。84606359

鼓楼疏通、改、水、电。83415176

下关通、改。85623979

白下便民网通、改。84482738

新街口通、改道、水电、钻。84400232

鼓楼通、改、水(钻孔)。83831699

全城修、马桶、水、电、治漏。52062222

江宁便民网疏通,(清粪池)、水、改。52106471

秦淮疏通、水电(钻)。52245400

秦淮通、钻孔、水电。52300730

河西疏通、改道、水。86565809

玄武专疏通、水、电、钻孔。83320773

鼓楼疏通。83608129

建邺通、电、孔、治漏。86565859

居龙防水治漏。86209181

鼓楼疏通、防水、电。86520256

河西通、改、水、钻孔。86460171

优质通、改。84504781

下关打孔、通改、水。58821899

建邺通、钻、电、治漏。86410453

建邺疏通、水、电、孔。86320109

装潢

欧德 家装、店装、工装,价优。85886164

龙特 二手房简装。86558973

长江白蚁 防治灭治。83731050

承接工程

防水涂装 84206713