



七月不减肥,八月徒伤悲。面对美食,只能恶狠狠地吞口水,还得花大把时间去运动。可是,为什么体重秤上的数字只增不减?姑娘,你有没有想过,这或许不是你的错,其实让你“胖了”的罪魁祸首,只是一张地毯?或者是自以为聪明的一个测量姿势?甚至只是因为选择了错误的测量时间?

现代快报记者 唐蕾

姑娘们 怎么称体重才能“瘦”

踮脚尖、单脚站、往边缘站,都会让你瞬间“爆肥”

想变轻的姑娘千万别单脚称体重,那样会适得其反 资料图片

实验 1

一觉醒来瘦了3斤,睡觉真的很伤体力啊

真相:早晨的确是每天最轻的时刻

被测试人:王小姐

时间:第一天23:00
体重:51.5千克

时间:第二天早晨9:00
体重:51千克

前一天晚上睡觉前,王小姐站到体重秤上,指针显示51.5千克。“嗯,正常水平。”量完后,就心满意足地睡觉了。第二天一睁眼,又在同样的位置称了一遍体重。“啊!天哪!我瘦了,足足瘦了1斤呢!”指针显示51千克。

她的实验结果是否准确?为了验证,记者要求办公室里的同事们也进行体重测试。早晨大家到办公室里把自己测量的结果一汇总,发现每个人清晨测量的体重都比前一天晚上要轻,一般都会轻0.5到1.5千克左右,大家都惊喜地表示自己“瘦了”。

人睡着后,身体各器官处于

“休眠模式”,消耗不了什么能量,怎么就瘦了呢?办公室里另外那个一夜“瘦”了3斤的姑娘,一脸恍然大悟:“难怪我每天睡醒都好累,睡觉真的很伤体力啊。”

【专家解释】

江苏省人民医院内分泌科主任医师何畏听到我们的实验数据后,连连表示,清晨的确是一天中体重最轻的时刻。“通过一夜的呼吸,我们确实能够消耗掉1到2斤的体重,但这其实是体内水分流失的结果,所以人在早晨是最轻的。如果你是一个特别容易流汗的人,一觉醒来可能会瘦得更多。”

实验 2

例假期间没胃口却变胖了,例假后又瘦了

真相:月经期间人会变得“水肿”

被测试人:王小姐

时间:例假期间
体重:53千克

时间:例假后
体重:51千克

例假前,王小姐称了一下体重,51千克。例假期间,看见什么美味都没有胃口,王小姐想当然地认为自己肯定瘦了,可是一称却发现,自己不可思议地胖了。更不可思议的是,例假之后,并没有刻意减肥,又轻松地瘦回了原样。这怎么解释呀?

【专家解释】

何畏告诉记者,月经前由于激素平衡原因,孕激素上升,体内水分不容易吸收,水分滞留增加,整个人变得“水肿”,像有些女性会觉得月经期间乳房会增大,就是“水肿”的表现,所以这几天体重往往都会重个三四斤。月经之后,由于激素水平降低,乳房缩小,子宫内膜和血液排出,再加上体内水分减少,所以体重就又降回来了。



很多姑娘例假后都会瘦 资料图片

实验 3

相同的秤,地毯上比大理石地面上重1公斤 真相:那1公斤其实是秤本身的重量

被测试人:王小姐

测试地点:大理石地面
体重:51千克

测试地点:地毯地面
体重:52千克

我们把机械秤放在办公室走廊的大理石地面上,姑娘们轮流“偷偷”地去称了自己的体重,王小姐也去了,她满脸欣喜地宣布:我瘦了!只有51千克!

接着,我们又把机械秤放到了办公室里的地毯上。刚刚在大理石地面上体重还是51千克的王小姐,在地毯上称重时的指针,立刻指向了52千克。接着,刚才宣布自己瘦了的姑娘们一个个地站上去,结果让她们瞬间花容失色,因为她们都可耻地“胖”了1千克。这怎么可能!

大家都怀疑是不是机械秤发生了故障,为了准确起见,我们又拿来一个电子秤。结果和刚才一样,每个人在地毯上称时,都要比在大理石地面上重。这到底是怎么回事?

回事?

【专家解释】

为了搞清楚原因,记者联系了国内生产机械秤的厂家。工作人员告诉记者,机械秤的工作原理就是当人站上去时,秤里的弹簧会发生略微的形变,形成一个杠杆,此时指针就会转动,显示出你的体重。

但是如果把体重秤拿到地毯、地毯上,因为这些物体表面比较软,有一定的缓冲,体重秤的某些部分(尤其是靠近支点的角落)会陷到地毯里,将杠杆折弯的力分散掉。在这种情况下,杠杆形变不充分,体重就发生了变化,再经过物理公式的换算,最直接的表现就是你的体重比原先重了。

现在很多家庭,使用的都是电子秤,所以记者又联系了一家生产电子秤的厂家。

技术人员向我们证实,电子秤也会因为地面不平整而出现工作误差。“其实,在称体重的时候,大家有没有想过,你脚下的秤本身也是有重量的?秤的内部有一个清零装置,可以让秤自动寻找零点,排除秤本身的重量。当电子秤放在地毯上时,接触面受缓冲,会消化一部分重力,外在压力变化,会导致内部电压变化,清零就没有清到位,实际上把秤的一部分重量算进来了。”

听完这个解释,大家就明白了,为什么在地毯上大家的体重都会重1千克,原来就是体重秤的一部分重量。

实验 4

单脚称、踮着脚尖称,体重反而增加 真相:为了变轻,反而多用了力

被测试人:王小姐

正常姿势:52千克

踮脚:53千克 单脚:53千克
把脚尽量放在秤的边缘:52.5千克

到了下午,姑娘们的体重都稍微增长了一点。为了让自己看上去苗条一点,有个姑娘趁大家不注意,有“心机”地悄悄踮起了脚尖去称重。不可思议的是,姑娘的“心机”并没有让她“变轻”,反而比实际体重重了近1千克。这下姑娘不甘心了,又尝试了各种方法,比如单脚称,把脚放在秤的边缘称,测量结果分别是:踮脚称(53千克)、单脚称(53千克)、把脚尽量放在秤的边缘(52.5千克)。姑娘都要急了,这到底是怎么回事?

电子秤厂家的技术人员向我们解释了其中的原因,为什么单脚、踮脚会更重呢?

一方面单脚、踮脚这些测量方法都会让人站不稳,指针摇晃不定,让人“忽胖忽瘦”;另外,因为不稳,为了寻找平衡支点,人反而会多用力,“所以虽然身体质量不变,但是力却变大了,反映出来的结果,自然是你更胖了。”姑娘,你弄巧成拙了吧?

【专家解释】

南京大学物理老师宗红石告诉记者,在同一时间、地点,人的质量应该是保持不变的,体重秤的指数不应该发生变化。当人站在水平的地面上时,受地心引力的影响,垂直于地面,他此时的质量就是真实的体重。但是当体重秤倾斜时,和地面有一个角度,人就不是垂直于地表了,那么他的体重就会发生变化。“这其实是由万有引力引起的,在太空中人的体重变轻,正是因为距离地心太远了,越远引力就会越小,因此人就变得轻飘飘的。所以说,站在地球不同地方,人的体重都会有所不同。”

宗红石老师举例,排除其他因素,同一时间,如果分身有术,一个人在南京和在珠穆朗玛峰时的体重就会不同。地球并不是一个规则的球体,但是人们还是估算出它的半径,大约是6370千米,也就是说我们所处的土地到地球中心的距



王小姐把脚放在秤的边缘时重52.5千克,单脚时重53千克 现代快报记者 唐蕾 摄

离差不多是6370千米,但是如果站在海拔8000多米的珠峰上,距离地球中心的距离就变成了6378千米,在珠峰上受到的地心引力要比在南京小,所以称出的体重也更轻。“也是因为地心引力减小的原因,人在珠峰上也会比在南京跳得更高。”有机会去珠峰的亲,一定要亲自体验一下瞬间“变瘦”的快感哦!