

汽水的独白——体重增加，请不要错怪我！

造成体重增加的原因多种多样：遗传与环境因素；物质代谢与内分泌功能的改变；生活方式及饮食习惯等等。如果你的孩子或者身边的人一旦体重上升，你就将错归结于他吃了太多甜食，或者喝了太多汽水，那么这篇文章会告诉你：这对甜食和汽水来说太不公平了。我们要做的，就是认清导致自己体重增加的真正原因，然后对症下药！

众所周知，运动有助消耗脂肪与能量。但是在日常生活之中，随着交通工具的发达、工作的机械化、家务量减轻等，人体消耗能量的机会正日趋减少。越来越少的人选择步行出行；越来越多的人上下楼乘坐电梯而不走楼梯；洗衣机、洗碗机的普及让人们连洗衣服，洗碗也不需要自己动手。高科技，让人们的生活变得简单，但同时，也让人变得懒惰。殊不知，在安逸中，我们的体重也在日趋增加。另外，体重的增加也导致了人们日常的活动越趋缓慢，这样更减少了能量的消耗，从而导致恶性循环，助长了体重增加。

美国肥胖防治的权威专家，曾任美国国家卫生署预防及治疗肥胖特遣小组成员的约翰·弗尔特教授说：肥胖与否的关键在于我们摄入能量总量和通过运动消耗的能量总量是否平衡，而不是汽水或任何某种食物导致了我们的超重。保持体重最简单的办法就是：吃动平衡，通过运动将摄入的能量消耗出去。

其实，你可以放开怀地吃，同等地，你也要放开怀地动。如果你没有时间、没有精力专门去为了减重而做一些运动的话，不如就将塑身运动融入生活。早起30分钟，从家走到学校或者公司；吃完饭以后，站着和朋友聊聊天，而不是马上坐在电脑前；在家看电视的时候，做一些简单的腿部、手部运动……这些生活中的微运动，有助于减轻体重哟。

请记住，没有单一的某种食物或饮料可直接引发体重增加的，只有不好的饮食习惯和不合理的生活方式。远离肥胖要记得吃动平衡。



钱伊荣
生态美容养生专家

小苹果，大功用

苹果是我们再熟悉不过的水果，除了口味佳，其实它还可以有不少其他的功效，你知道吗？

苹果有辅助治疗作用哦

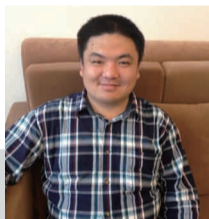
苹果被认为是病人补助食物中的重要水果，西方人则说一天一颗苹果不用看医生。苹果含丰富有益人体的营养成分，每日将一个苹果连皮吃下，对于动脉硬化、关节炎及其它老年病具有一定疗效。同时，因为苹果内含钾盐，可使体内钠盐及过多盐分排出，能够有效降低血压。比如，选用苹果200—250克/次，直接食用或榨汁，每日三次，可以治疗高血压，或以苹果皮煎服，亦有效。而苹果所含的有机酸类成分和纤维素共同作用，可以刺激肠蠕动，早晚空腹吃个苹果，有利于治疗中老年人便秘。苹果对肠道的帮助双向的，它所含单宁酸还可缓治轻度腹泻。

苹果搭配可催熟

将未熟的香蕉和苹果各半，装入塑料袋里扎紧口，约几个小时后，绿香蕉即可变黄被催熟。而将柿子和苹果混装在封闭的容器里，5—7天，可除去柿子的涩味。除了催熟的功能，利用苹果还可以贮存土豆。把土豆放入纸箱内，同时放入几个苹果，放在阴凉处，由于苹果自身能散发出乙烯气体，可使土豆保持新鲜不烂。

苹果的“美容”作用

如果想美容，有个偏方可以试试，半个苹果、柠檬三片、菠萝50克、芹菜30克、高丽菜20克，榨汁过滤后调蜂蜜或冰糖服用，可除青春痘、雀斑、黑斑等。此外，苹果还可以给铝锅美容，可将新鲜的苹果皮放入锅中，加水适量，煮沸1刻钟，然后用清水冲洗，铝锅就会变得光亮如新。



程立勋
中国心融集团
德瑞姆心理咨询师培训中心
教研主任

为什么我总是胡思乱想很恐慌？

我是一个很胆小的人。我总觉得担惊受怕。比如，前段时间体检查出乳房有个小的纤维瘤，我就在网上查了三天三夜资料，还逼着男朋友帮我找熟的医生咨询。而在单位，我也是会常常患得患失。比如说了一句玩笑话，就担心别人会不会生气，然后就会一直把那种想法扩大，就不停地观察被开玩笑的人的状态。最近有听说单位要减员，我也格外担心。这样的事情是不是会首先落到自己头上，我总是往不好方向想，平时已经非常谨小慎微了，但是还是觉得好像马上就会发生可怕的事情一样。这种预感挥之不去，搞得我也精神很疲惫。有时候看到不吉利的数字或者图片也会胡思乱想，心慌意乱，久久难以平复，这是精神分裂吗？

——张敏



张敏，你好。精神分裂是一种非常“高级”的疾病，需要具备诸如看到实际并不存在的东西，听到事实上并没有出现的声音，坚信自己被神灵附体等等奇异的“能力”。你的状态显然远远达不到这种状态。如你所说，你仅仅是胆小。

要解决胆小，我们总要先去发现“敌人”，也就是觉察我们究竟在担惊受怕什么。纤维瘤本身不可怕，我们担心的是它可能的后果；别人不可怕，我们担心的是别人给我们带来的影响；裁员也不可怕，我们担心的是裁员使得生活艰难。了解这些可以使得我们明白解决的方向。查找资料，逼男友去询问医生，了解更多的信息使得自己安心。这个努力算是有效的，只是三天三夜似乎过分了点，下次改成一天一夜就好；和别人开玩笑，然后观察别人的状态，那你究竟观察到了哪些人会生气？哪些人不会？以后只和那些能够接受玩笑的人开玩笑也就是了；担心裁员落到自己头上，那么平时工作中是否会以此为动力使得自己更加努力，或者索性以此为动力使得自己得到提高，先把公司“裁了”。

你看，胆小其实也挺好。接受自己，哪怕是一个缺点，也能借助它来帮助我们。