

美食+运动 生活更享“瘦”

“瘦”，就好似一个魔咒，每天都在想要瘦身的妹子的耳边不停萦绕。她们小心翼翼地计划着自己的瘦身食谱，将汽水拉入黑名单，尽可能地让自己远离那些诱惑。但是，这些真是维持体重的有效方式么？

汽水非瘦身大敌

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：肥胖与否的关键是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所决定的，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。简短的“吃动平衡”四个字，简明扼要地说明了瘦身的诀窍所在，但是说起来容易做起来难，真正能做到持之以恒的人才算是最后的赢家。其实，没有单一的食物或饮料会直接引起体重增加，远离肥胖要记得均衡饮食、吃动平衡。

步行助苗条

想要瘦身并不一定要花大价钱上健身房，每天你都可以从生活中感受到运动的存在。步行，是世界卫生组织推荐的“最好的运动方式”，好就好在最简便、最安全、最有效、最不用花钱。不论贫富，不分城乡，人人皆可。最近，一种名叫“每天万步走”的步行族悄悄兴起。为什么要提倡“每天万步走”？医学研究证明：一个人每天要达到最低限度的运动量，应该消耗200~300千卡热量。这与快走一万步消耗的热量相当。快走一万步的时间大约需要1小时至1小时20分钟。

如果你每天都可以抽出时间走一万步，那么诸如“哎？你瘦了啊！”之类的你最想听到的赞美也许不会绝于耳哟！



钱伊荣
生态美容养生专家



创可贴不是万能贴

创可贴是家庭药箱里的必备药品。尤其是出外旅游时，很多人都会带上几个，以备不时之需。很多人认为，只要是伤口，都可以使用创可贴。创可贴又叫“止血膏布”，具有止血、护创作用，是日常生活中常用的一种外伤用药。它是由一条长形的胶布，中间附一小块浸过药物的纱条构成。由于创可贴的结构所限，一般只能用于较为浅表、伤口整齐干净、出血不多而又不需要缝合的小伤口，从而起到暂时止血、保护创面的作用。其实，创可贴的使用有很多学问，并不是什么情况都可以使用。

以下这几种情况不宜使用创可贴：

- 1、创面较大、失血较多的伤口；
- 2、创面深而窄的伤口，如铁钉、刀尖扎伤等；
- 3、创面有污染物或伤口内有异物；
- 4、被动物咬伤的伤口，如狗咬伤、猫抓伤、毒虫蛰伤等；
- 5、已经感染或溃烂的伤口，创面有分泌物或脓液；
- 6、烫伤或炎症的伤口。

一般来说，如果仅仅是轻微的表皮擦伤，只要用碘酒或75%酒精进行消毒，就能起到预防感染的作用，并不需要使用创可贴。创可贴主要

用于较为浅表的创口，尤其适用于伤口整齐、干净、出血不多且不需要缝合的切割伤口。

创可贴包扎时间最好不要超过48小时，之后需更换。因为正常皮肤的完好赖于真皮和皮下组织微血管的通畅，创可贴如果使用时间过长，将会压迫微血管，阻碍微循环，使皮肤不能很好的吸收营养物质，以至于无法完成自身组织的修复工作。

另外，如果贴在伤口上的创可贴被水浸湿，需立即更换，不然，伤口容易被滋生的细菌二次感染，加重创口。



程立勋
中国心融集团
德瑞姆心理咨询培训师培训中心
教研主任



为什么我总是不自信？

Q：今年毕业了，可是在找工作的过程中，总是缺乏自信，老是感觉自己没有别人优秀。在学校成绩也是一般般，相貌、家世各方面都不出众，来自一个名不见经传的小城市，而且生性比较害羞，在面试官面前总是紧张，甚至前言不搭后语。就这样，我连续找了好几份工作都失败了，我真的很伤心无助，为什么我不能更自信点？

——Judy

A：你当然能够更自信点，自信这种东西并非是他人赐予你的，而是源于你自己。毋须讳言，根据你的描述，你的面试表现的确糟糕了一些，你我易地而处，恐怕我也自信不起来。可这也不完全是坏事。在面询的挫败后，不知你是否仔细回想过面试的具体情景。如果一开始就比较紧张，那么这只代表你见得还不够多，多见这类场面，习惯了也就从容了，就当是积累经验。如果你的窘迫出现在面试官的某些问题之后，那么代表着你的准备不够充分，回到学校后好好准备一下类似的问题，听听别人的经验，那问题也总能解决的。最怕的就是你以不自信为借口，把所有的失败都归结为不自信，而不仔细检讨具体原因。那样的话你才真正无法变得自信了，因为失败者总是需要一块遮盖布。