

“缺觉”让肥胖风险倍增

## 你的减肥计划里可能缺少这一项

又到了该露肉的季节,宅了大半年的你是不是正在暗下决心甩肉呀?的确,肥胖不仅影响外表,还可能导致出现自卑的心理,降低自身的生活能力。更重要的是,肥胖会增加多种疾病的患病风险,如高血压、高血脂症、糖尿病、冠心病、卒中、睡眠呼吸暂停,以及某些癌症。

现在各种减肥方法层出不穷,但你的减肥计划里是否关注了睡眠的重要性呢?有研究发现,在睡眠时间短、质量差、没规律的人群中,减肥效果要比那些睡眠质量好、时间适宜且规律的人差很多。

## 睡不够5小时 肥胖风险增2倍

那么睡眠和肥胖到底有什么关系呢?研究表明,睡眠节律紊乱、睡眠不足及质量差,均可导致肥胖风险增加。

每个人体内有个生物钟,输出信号到各个器官组织,影响细胞增殖、睡眠、食物摄取、能量代谢等生物过程。食物、光照是调节生物钟的重要因子。不合理的生活方式、饮食习惯改变、夜间照明的增加等,使生物钟紊乱,可能引起体脂增加、代谢改变及能量稳态调节失衡等,从而增加肥胖的风险。

一项研究发现,睡眠时间不足的人(小于6小时)易见于肥胖男性,与白天工作人群相比,肥胖更见于夜间工作的人。调查显示,睡眠时间小于5小时者,肥胖风险增加2倍;5小时-6小时者,肥胖风险增加57%。肥胖、睡眠相关参数的改变可能影响内分泌功能,睡眠时间过短造成的食欲改变会进一步影响体重,增加患糖尿病的风险。肥胖本身会引起白天困倦,活动和能量消耗进一步减少,主动增加热量摄入,同时增加

了夜间清醒期间的进食时机,造成一种恶性循环。

## 别熬夜 最好10点-11点能睡着

什么样的睡眠是利于身体健康的呢?合理而又健康的睡眠,首先是建立好合理生物钟。将食物摄取限制在合理时间内,可重置生物钟。规律饮食、减少睡前光照,有益于恢复节律。夜间10点-11点左右入睡为宜。其次,健康的睡眠是既有“量”,又有“质”。“量”指睡眠时间长短,通常不同年龄需要的睡眠时间不同。一个成年人,建议的睡眠时间为6小时-8小时为宜。我们需要自己掌握适宜的睡眠时长。合适的睡眠时间使第二天头脑清醒、焕然一新、工作效率良好。“质”是指睡眠质量,适宜的睡眠环境,是维持优质睡眠的保障。同时治疗睡眠相关疾病,如睡眠呼吸暂停、夜间不安腿等疾病,需要保证睡眠的质量。

## 帮你制定一份睡眠减肥计划

综上所述,减肥计划,除了饮食控



(网络图)

制、适当适时的运动,同等重要的是不能少了健康的睡眠。摄入优质养分的食物,如高蛋白、低碳水化合物、低脂肪的食物。进食时间要规律,进食次数建议4次。严格控制每日总摄入量,在所计算日需要量基础上减少500kcal/天。适当的中等强度有氧运动,需要坚持,每周建议250分钟-300分钟,规律运动,提高运动减重效果。加上你的健康睡眠,减肥更有效。

另外,有一些人群患有睡眠呼吸暂停。由于频繁觉醒影响患者睡眠质量,进而影响机体代谢,增加肥胖风险;同

时,肥胖患者可增加睡眠呼吸暂停疾病患病风险或增加该疾病的严重程度。日间困乏、嗜睡也是该类疾病的表现,可能出现上述增加肥胖的因素。

对于呼吸暂停合并肥胖患者,减重、呼吸机治疗,或联合减重+呼吸机治疗,是可供选择的治疗方法。对于该类患者减重,一些研究证实,需要呼吸机消除睡眠频繁觉醒、夜间间断低氧对机体代谢的影响,改善患者的睡眠,同时制定合理有效的减肥计划。

(据新华网)

## 张居正



熊召政 著

却说今日进讲的讲官,乃翰林院侍读学士于慎行。他是隆庆二年进士,这一年的京试主考官是张居正,按仕林规矩,这一年所有录取的进士与张居正都存在师生关系。于慎行学问人品都很不错,因此很得座主张居正的青睐。张居正精心为小皇上挑了六名讲官,于慎行名列其中。于慎行今日进讲《论语·微子第十八》中的第十节:“周公谓鲁公曰:君子不施其亲,不使大臣怨乎不以。故旧无大故,则不弃也。无求备于一人。”这短短三十几个字,于慎行博征旁引,举偏发微,音韵铿锵地足足讲了一个多时辰。当刻漏房值班火者举着“巳”字牌蹑手蹑脚进得殿来,将殿门右侧铜架上“辰”字牌换下时,殿外便传来三声响亮的鸣鞭,这是大讲结束的信号。鞭声一停,于慎行立即奏道:“臣于慎行进讲完毕,有污圣听,实乃惶恐。”小皇上如释重

负地点点头,说了一句“给赏钱”。便见一位太监双手托了一个装满了金珠银豆的木盘从丹墀下走到殿中,将木盘一倾,金珠银豆滚了一地。顿时,只见众讲官、展书官、侍书侍读一千词臣,都一拥而上,扑到地上争抢赏赐。这也是故事,大约从永乐皇帝开始,每逢经筵,对讲官的赏赐,都是把事先做好的金珠银豆撒到地上,让讲官们去抢,这举动虽有失斯文体面,但是皇上所赐,讲官们莫不以争抢为荣。

就在讲官们扑地争抢的时候,小皇上已走下丹墀,到殿左临时张起的一个锦幄中休息。在他的吩咐下,张居正与冯保也同时进了锦幄。由于张居正首辅加老师的特殊身份,小皇上对他特别尊敬。每次经筵,他把张居正的座位安排在丹墀之侧,夏天身旁供着冰,还让小内侍替他打扇,冬天在他脚下铺着厚厚的毛毡,让他双脚暖和。这一切,参加经筵的大臣们都看在眼里,认为这是千古殊荣。

此刻,在锦幄里,小皇上接过内侍递上的温热的银耳羹,亲手调了调,然后双手递给张居正,恭敬言道:“先生请用。”张居正起身称谢,接过银耳羹一小口一小口品尝起来。小皇上自己也品了一碗。内侍收拾碗碟退出锦幄后,小皇上问:“张先生,于慎行今天讲得如何?”

“不错,于慎行是山东曲阜人,与孔子是同乡,他从小研习孔教,也算是齐鲁硕儒了。”

“先生所言极是,”小皇上顿了顿,瞄

了冯保一眼,又道:“朕昨天写了六幅字,想赐给六位讲官,先请先生一看。”

小皇上刚说罢,冯保就从先已放在锦幄中的黄梨木匣中拿出一张折叠着的四尺洒金宣纸,打开来请张居正过目。这纸上四个亦行亦楷的斗字:

“学务本根”

这是赐给于慎行的一幅,落款处钤了一方大印:“皇帝之宝”。张居正把六幅字一一看过,见上头钤的都是同一方印,便道:“启禀皇上,臣建议,这六幅墨宝暂不要赐给讲官。”

“为何?”

“用印有误。”

“这是朕的印,昨天,咱让捧印太监盖上的。”

“皇上一共有十三方印,什么时候该用什么印,讲求极严,一点都不能错。”

“是吗?”小皇上急欲想听下去。

张居正略一沉思,侃侃言道:“洪武皇帝开国之初,考查古典,稽察体制,乃造制印信大宝以昭示天下,并传承后世。天子宝印一共有十三个,第一叫‘皇帝之宝’,诏敕用之;第二叫‘皇帝行宝’,命将出师用之;第三叫‘皇帝信宝’,征兵用之;第四叫‘天子之宝’,造告安抚四夷用之;第五叫‘天子行宝’,给四夷赐物用之;第六叫‘天子信宝’,征兵四夷用之;第七叫‘奉天之宝’,郊用之;第八叫‘恭之宝’,封印进香合用之;第九叫‘制诏之宝’,专用于制作谕诰文书;第十叫‘救命之宝’,专用于敕谕教文;第十一叫‘精一执中’,手

书赐墨用之;第十二叫‘御府丹符’,封记符号用之。在这十二个分类御宝之上,还有一方用作颁布法令号召天下的宝印,叫‘凝命神宝唯一镇国宝藏’。这十三方大印备一朝之制,乃天子受命之符,代代相传,不可更易。陛下赐给讲官的墨宝,循例应该用‘精一执中’,但却错用成了‘皇帝之宝’,此等谬误,切不可传出禁廷。”

师相一番教诲,小皇上听得认真,深感当皇帝不容易,该学的东西太多太多,他回味一番,说道:“皇帝用错印绝非小事,这六幅字作废了,朕下昼回西暖阁重写,重矜印。”

“如此甚好,”张居正满意地点点头,望了望锦幄外影影绰绰的人影,又道:“今日的讲章,陛下听过了,不知还有什么要问的?”

小皇上皱着眉头想了想,说道:“孔圣人讲‘故旧无大故,则不弃也’,于慎行的解释已很通透。依朕来看,故旧,对于朝廷来说,就是戚畹勋贵、王公大臣。对这些人,不可求全责备。只要没有大的过错,朝廷对他们一定要宽容,要善待,这是天子施行仁政的内容。朕不但要做到,而且还要做好,元辅,朕理解得对么?”

从这席话中可以看出,小皇上听讲很认真,但张居正担心小皇上因“仁”乱法,便即时提醒道:“故旧无大故,朝廷的原则是不弃。不弃就是让他们得以机会效命朝廷,而不是让朝廷花民脂民膏,养一帮闲人。”