

身体出现这7个信号,更能证明你在变瘦

体重秤上的数字纹丝不动,往往最能打击减肥的信心。明明饮食控制、运动打卡样样不落,却总觉得“白忙活”。

但别急着灰心!有时候,身体的改变远比体重数字更“诚实”。在你察觉不到的地方,身体可能早已悄悄发出“正在变瘦”的积极信号。这些,才是真正值得关注的。

1. 围度下降,体重未变

若腰围、颈围明显缩小,而体重变化不大,说明体脂率在降低,尤其内脏脂肪在减少。这常因运动增加了肌肉量,肌肉密度大于脂肪,使体型更紧致,基础代谢也随之提高。

2. 肌肉力量与耐力提升

正确饮食和锻炼带来肌肉量增加,即使体重未降,肱二头肌、腹肌等线条逐渐显现,日常精力更充沛,运动耐力增强。这些改善又能反过来助益减重计划,形成良性循环。

3. 饮水增多,不易水肿

养成良好饮水习惯后,若发现身体更不易水肿,表明肾脏调节水分排泄的能力增强,代谢更高效。配合低盐饮食,体内水分潴留减少,是健康减重的好迹象。

4. 偏好清淡、天然食物

味觉逐渐适应清淡、低加工食物后,会自然排斥高油高糖食品。这类食物富含膳食纤维、维生素及抗氧化物质(如多酚),有助于促

进燃脂,为“管住嘴”打下坚实基础。

5. 进食间隔自然延长

爱吃高纤维、低加工食物,能延缓胃排空,稳定血糖和胰岛素分泌,避免餐后血糖骤降引发的饥饿感。相比精制米面,粗粮杂豆饭更抗饿,有助于减少总热量摄入。

6. 睡眠与排便改善

饮食结构调整后,色氨酸(如香蕉、牛奶)、镁元素(绿叶菜)摄入增加,血糖波动平缓,有助于安稳睡眠。同时,膳食纤维和充足水分促进肠道蠕动,排便更顺畅。睡眠和肠道改善又能减少焦虑,巩固减重习惯。需注意,脂肪和蛋白质摄入不可过少,以免影响排便和褪黑素合成。

7. 皮肤出油减少,状态变好

减少糖分和饱和脂肪摄入,可降低胰岛素刺激和皮脂腺过度活跃,减轻痤疮和皮肤暗沉。新鲜蔬果、海鱼、坚果中的维生素C、多酚和不饱和脂肪酸具有抗氧化作用,使皮肤更光滑红润。

总之,一旦开启健康减重,身体会给出全方位积极反馈。体重波动属正常,不必计较一时得失。请关注衣服是否变宽松、运动是否更轻松——这些信号证明你的努力正在见效。健康的生活方式本身,就是最大的胜利。

据《科普中国》微信公众号

给您提个醒 你的手机壳可能是医疗垃圾



你新买的手机壳会散发浓烈的塑料味吗?请小心,这种手机壳可能是医疗垃圾做的。若手机发热时异味加剧,大概率存在有毒有害物质超标的问题。

由医疗废料、电子垃圾简单加工制成的廉价手机壳,残留塑化剂、多环芳烃、重金属等有害物

质,长期接触易诱发疾病,甚至存在致癌风险。

如何正确选择手机壳?天津大学材料科学与工程学院研究员、中国材料研究学会常务副秘书长陈亚楠建议,优先选购液态硅胶或热塑性聚氨酯橡胶(TPU)手机壳,这类材质无异味、柔韧性好,安全耐用。选购时,认准带有3C认证、符合国标《手机壳套通用技术要求》的正规产品,正规产品通常会在包装上注明具体材质。尽量避免价格低廉、外观花哨、带毛绒装饰的便宜手机壳。

陈亚楠提醒,新手机壳使用前,可用清水冲洗后通风放置一周,减少有害物质残留。

此外,正规合格的手机壳使用久了,出现磨损、老化,也可能释放有害物质。因此,日常需定期更换手机壳,守护自身健康。

据《扬子晚报》

奶茶店的冰那么耐化,是加了东西吗?

你去便利店拿饮料,顺手带了一杯冰。仔细一看,杯壁上印着三个字——慢融冰。

最近,这类冰块正悄悄占领超市、便利店和奶茶店的冰柜。乍看和家里冻的冰没啥两样,但用起来你就会发现:它真不容易化。

翻看慢融冰的配料表,成分只有一项:饮用水。和你在家拿冰格冻的水,原料没区别。可为什么超市卖的慢融冰化得确实更慢呢?

中国石油大学(北京)理学院副教授周广刚说,普通冰块在冷冻时,内部容易混入气泡和杂质,结构不均匀,存在许多微小裂纹。这些缺陷就像埋下的“弱点”——遇热时,冰会从这些地方优先破裂,裂成更多小块,迅速增大与液体的接触面积,自然化得更快。

而“慢融冰”看起来清澈透亮,是因为它采用的是缓慢定向冻结工艺——净水进入专用制冰槽,持续被搅动,在低温凝冻板之间流动凝固。整个结冰过程,长达20小时以上。在这种条件下,冰晶一层层规则生长,结构紧密有序。融化时,冰会 from 外表面逐层向内推进,过程平稳缓慢。

除了内在结构,外形同样关键。这就涉及一个专业词——比表面积:单位体积对应的表面积。在相同环境下,与外界的接触面积越大,热量交换越快,融化速度也越高。

市面上常见的食用冰,碎冰的比表面积最大,化得也最快;方块冰既降温又不易化,是奶茶店和调酒师的常客;冰球的比表面积最小,融化最慢。

那么家用冰箱,能冻出慢融冰吗?

科学科普博主云无心的答案是:很难,基本做不到。

要做出透亮耐融的冰,需要两个硬条件:稳定的温度梯度——让冰沿着一个方向缓慢生长;持续的水流循环——及时带走气泡和杂质。

家用风冷冰箱,冷风是从四周吹进来的,冰格里的水会同时从各个方向结冰,气泡根本跑不掉。水又是静止的,杂质全部被封在内部,最终得到的,就是那块发白又易化的冰块。市面上也有带隔热设计的“透明冰冰格”,试图模拟单向结冰,但缺少水流循环,效果始终有限。想在家复刻专业级的透明大冰,目前还是不太现实。

据中国科技网

65℃以上热饮 为2A类致癌物



身体不舒服时,大家总被叮嘱“多喝热水”。但很多人不知道,直接喝开水,反而会伤害身体。

据新华社报道,健康人的口腔和食道内的温度通常为36.5–37℃,进食最舒服的温度是10–40℃,人体大致能承受的食物最高温度为50–60℃。当我们的舌头明显觉得烫时,食物温度往往已经达到70℃左右。

如果经常吃烫食,食道对高温会慢慢变得不敏感。食道黏膜会在不知不觉中反复被烫伤、修复,再被烫伤,长此以往,会增加癌变风险。

世界卫生组织已将65℃以上的热饮归为2A类致癌物。《食管癌筛查与早诊早治方案(2024年版)》中,也将有“热饮烫食”生活习惯的人群,列为食管癌的高风险人群。

65℃到底有多烫?据新华社相关实测:刚出锅的面条约70–80℃,刚沏好的茶水约80–90℃,火锅汤温度更是高达120℃,这些都远超安全温度。

喝水想要喝对,记住这5点:不要等口渴了才喝;水温在35–40℃最适宜;小口慢喝,别大口猛灌;不要用饮料代替白开水;即使天热也尽量少喝冰水。

据《科普时报》

人机共生： 看机器人点亮未来生活



在2026世界机器人大会上,小朋友和一个陪伴机器人互动(8月20日摄)。许多服务民生、贴近生活的机器人让人眼前一亮,展现出机器人赋能未来生活的广阔前景。

新华社记者 鞠焕宗 摄