

体重管理,不可长期不吃主食

在减脂期,许多人严格遵从“抗糖”,主要做法就是“断碳水”,即不吃任何主食。这种做法对健康有何影响?上海交通大学医学院附属第九人民医院内分泌科主任医师王宁指出,碳水化合物是人体主要能量来源,完全断碳水会导致能量不足,迫使身体分解脂肪和蛋白质供能。同等热量下,脂肪的致胖风险是碳水化合物的2.2倍。精制米面(如白米饭、馒头)虽然升糖指数较高,但通过搭配全谷物、杂豆等低GI主食,既能满足营养需求,又能稳定血糖。完全断主食反而可能因蛋白质过量增加肝肾负担。

更关键的是,体重管理是一项“长期工程”,而短期断碳水可能导致体重下降,但减去的多为水分和肌肉,而非脂肪。长期来看,基础代谢率下降,恢复饮食后易反弹,且反弹部分多为脂肪,体脂率反而升高。

王宁认为,长期不吃任何主食可致代谢紊乱,低碳水可能引发低血糖、肌肉流失、电解质紊乱,甚至骨质疏松的可能;二是引发肠道问题,膳食纤维不足导致便秘、菌群失衡;三是导致内分泌异常,当主食摄入骤减,肝脏开始分解脂肪产生酮体供能,看似体重下降迅速,实则暗藏危机。左妍

苏联卫国战争期间的毛岸英

当地时间5月7日晚,国家主席习近平乘专机抵达莫斯科,应俄罗斯总统普京邀请,对俄罗斯进行国事访问并出席纪念苏联伟大卫国战争胜利80周年庆典。

在这特殊的年份里,中俄民众自然无法忘记一位特殊的人物……

“小领袖”

1935年6月底,毛岸英、毛岸青和董健吾之子董寿琪,随张学良东北军部下李杜登上法国邮船斯芬克司号从上海出发。历经约1个月的海上航行,途经多地,于7月底8月初抵达法国马赛港,后转乘火车到达巴黎。

1936年底至1937年初,毛岸英兄弟被送进莫斯科市郊的莫尼诺尔第二国际儿童院。俄罗斯国家档案馆保留着毛岸英的档案,上面写着“父亲,中国革命的领袖;母亲,烈士”,个人简历是“母亲生前,与她一起在狱中生活;母亲死后,在上海扫地、端茶”。

在苏联国际儿童院的5年里,毛岸英聪慧好学、坚忍勇敢,痴迷“军事、政治和时事”,逐渐成为儿童院里的“小领袖”。他担任过少先队大队长、儿童院团支部书记和伊万诺沃市列宁团区委员,还常应邀到各处作报告。他写的3000多字文章《中国儿童在苏联》,被在莫斯科治疗臂伤的周恩来带回国,于1940年4月12日刊登在延安的《新中华报》上,报社还配发

了“编者按”。

1941年冬末,苏联方面建议毛岸英加入苏联国籍,他却坚决拒绝:“我是中国人,我爱我的祖国。只要祖国一声令下,我就要回到祖国去。如果我加入了苏联国籍就不方便了。”

“谢尔盖·永福”

1941年6月22日,德国法西斯对苏联发动闪电战,苏德战争爆发。德军迅速向莫斯科推进,伊万诺沃市开始挖筑反坦克壕,国际儿童院学生也参与其中。时值严冬,气温极低,反坦克壕挖掘标准是深3米、宽3米,每天每人定额1立方米。这对孩子们是重体力活,但中国孩子能吃苦,毛岸英作为“孩子头”,以身作则,常受表扬。

1942年5月,毛岸英用俄文给苏联最高统帅斯大林写信,要求上战场,署名“谢廖沙”,同时注明“毛泽东的儿子毛岸英”。信投出后无回音,恰逢苏军政治部副主任曼努意尔斯基将军到伊万诺沃市视察。谈话中,毛岸英提出参军请求,将军转移话题,毛岸英便谈起国际大事,将军对他刮目相看。毛岸英趁机将话题拉回参军事宜,将军以他未加入苏联国籍为由回绝。毛岸英施展口才,阐述共产国际含义,强调反法西斯是全世界人民共同责任,自己虽是中国人,但不妨碍履行国际主义义务。将军被打动,答应让他进军校学习。

毛岸英先在苏雅士官学校参加6个月快速班学习,1943年1月进入莫斯科列宁军事政治学院。在这里,他于1943年1月加入苏联共产党,并更名为“谢尔盖·永福”。当时苏联红军已打出国界,苏联方面派大校军官陪毛岸英到前线战场转了转,但未让他参战。

毛岸英

1945年5月,苏联卫国战争胜利,斯大林在莫斯科接见毛岸英,并赠送他一把手枪。苏联时光让毛岸英对法西斯深恶痛绝,虽未直接参战,但让他更理解战争,树立了人生信仰和信念。

1945年12月初的一天,一架苏联飞机飞抵延安,外科医生阿洛夫和内科大夫米尔尼柯随机抵达为毛泽东治病,同机的还有毛岸英。为安全起见,毛岸英回国之事当时并不被外人所知。毛泽东听说儿子回到延安,带病到机场迎接。毛岸英身穿苏联陆军上尉军服走下飞机,毛泽东走上前去,紧紧握住儿子的双手,说:“你长这么高了!”

毛岸英的苏联岁月,是他人生中一段特殊而重要的经历。在异国他乡,他努力学习、积极成长,心怀报国之志,渴望为正义事业贡献力量。归国后的他,带着在苏联的所学所感,即将在祖国的大地上书写新的篇章,为国家和人民继续奋斗。岳果

张澜用诗育子女

张澜先生一辈子严于律己,他对子女的要求也是非常严格的。张澜一生育有4男4女,他虽忙于民主政治,但没有忘记对子女的关心教育,只不过他对子女的教育要求爱用诗歌或题词等形式来表现。

《喜次子嶧自欧洲归》是张澜最早写给次子张嶧的,时间是1936年。张嶧,1907年出生,1926年加入中国共产党并留学德国,后在苏联莫斯科共产国际宣传部工作。1936年秋,张嶧经中共中央电召回国派到四川,协助恢复被严重破坏的川北党组织,开展党的统一战线工作。在此前十年间,张嶧被反动当局杀害的传闻使张澜伤心不已,未曾想,今日父子还能重逢,真是天大的喜事。张澜听了张嶧十年来的经历,深感欣慰,惊喜交加之际作此诗。诗中充分表达张澜思儿心切、悲喜交加的心情,寄语张嶧在国家用人之际,抛弃一切前嫌和委屈,立身报国的殷切嘱望。诗云:游子音书断羽鳞,重瀛一旦作归人。老亲乍睹惟双泪,异国远离已十春。消息误传忧物化,瞻依如昔见天真。时艰正是需才切,爱汝应知善立身。



山东省老年国际旅行社 66988553 13306484027 66988549 55715169

青岛报业传媒集团旗下3A级旅行社 L-SD-CJ00232

《跟我一起去旅行》满20人青岛独立班, 山东省老年国际旅行社资深导游全程陪同贴心服务

甘青大环线

莫高窟、翡翠湖、茶卡盐湖、塔尔寺、丹霞地貌、鸣沙山、月牙泉、青海湖

双飞8日

5月21日 1980元起

《跟我一起去旅行》旅游分享会邀请您5月13日(周二)上午10:00前往山东省老年国际旅行社(镇江北路81号八一商务楼2楼282室),到场均有好礼相送(详情电询)

福建全景

瑞金中央革命根据地纪念馆、古田会址、土楼篝火晚会、南澳岛、南澳大桥、长山尾码头灯塔、北回归线标志塔、潮州古城、明清牌坊街、马銮湾、苏峰山换到公路、鼓浪屿、万国建筑群、开元寺、中国平潭跨海大桥、海坛古城、武夷山双卧9日

5月29日 2299元

特惠山西

阎锡山故居、徐向前纪念馆、五台山、悬空寺、北岳恒山(车览)、应县木塔、云冈石窟、九龙壁、大同古县城、广盛源、太原古县城、平遥古城夜景、乔家大院、宝源老醋坊双卧6日

全程0购物 传统秧歌剪纸

5月19日 1268元起

俄罗斯

红场、莫斯科古姆百货商场、圣瓦西里大教堂、克里姆林宫、基督教世主大教堂、圣彼得堡、冬宫、亚历山大纪念柱、狮身人面像、青铜骑士像、拉多加湖、阿尔巴特大街、凯旋门、莫斯科国立大学双飞9日

青岛起止,全程领队陪同

5月22日 6月12日 5199元起

齐鲁之星-南北疆全景空调旅游专列17日吐鲁番(坎儿井、葡萄沟)/乌鲁木齐(天山天池、大巴扎)/北屯(喀纳斯、禾木、五彩滩)/伊宁(赛里木湖、霍尔果斯口岸、薰衣草葡萄庄园、那拉提大草原)/库尔勒(罗布人村寨、博斯腾湖)/喀什(喀什古城、艾提尕尔清真寺)/疏勒(张骞纪念馆)/阿图什(卡拉库勒湖)/库车(库车王府、天山神秘大峡谷)/哈密(魔鬼城、回王府、十二木卡姆)★专列可减少长达4000公里大巴车程,夜行日游、节省体力★参团无年龄限制、不加收超龄附加费★全程无强制消费、保证游客权益★超高体验、行程舒缓,打卡精华景点★全程一趟列车,无需搬运行李,解除拖行李箱的劳顿.....6月14日(具体发车时间以铁路总公司调令为准)5980元起(青岛、潍坊、淄博、济南均可上下车)

醉美雁荡山-楠溪江、竹筏漂流、雁荡山、灵峰日景、灵验飞渡、五马街、江心屿、仙岩双飞3日.....5月15/22/27日 1980元

四川全景-熊猫基地、九寨沟、黄龙、乐山大佛、峨眉山、三星堆双飞8日纯玩0购物、0自费、0车销、无年龄限制、无地域限制.....5月15/22/30日 3680元

浙东南+浙西北-鲁迅故居、横店秦王宫、横店清明上河图、横店广州街香港街、千岛湖AAA好运岛、建德严州古城、西施故里、江南大冰洞、天目溪竹筏漂流、卧龙胜景、梦幻新安江、江清月近人、鹅溪畲寨、寿昌古镇、铜鉴湖花海双卧7日.....5月21日、6月4/11日 1980元

宁夏有约-宁夏博物馆、贺兰山岩画、镇北堡影视城、中卫、通湖草原、沙坡头、全程0购物双飞5日 升级铜锅涮羊肉.....5月16日 2580元

江西-水墨上河景区、石门村、篁岭、望仙姑日游+夜景、三叠水、三清山、景德镇、陶溪川、庐山、美庐别墅双动5日纯玩无购物 一价全含.....5月14/22日 2480元起

桂林-冠岩风景区、荔江湾景区、洞中九寨天宫岩、阳朔西街、阳朔十里画廊、竹筏多人漂、天空之镜、三星级豪华游船、少数民族观光村、象鼻山、日月双塔、骆驼峰双飞5日.....5月17/23/28/31日 2680元

贵州-黄果树大瀑布景区、荔波小七孔、西江千户苗寨、青岩古镇双飞5日.....5月16/22/26/30日 3280元

韩国-景福宫、青外台、韩屋村、汝矣岛、韩服体验馆、松月洞童话村、仁川中华街双船5日.....5月21/26/28日 949元

新加坡马来西亚-鸡场街、三宝庙、三宝井、荷兰红屋、海峡清真寺(外观)、滨海湾花园、圣淘沙名胜世界娱乐城、花芭山、鱼尾狮公园、甘榜格南哈芝巷、新加坡海港百货、水上清真寺、首相署(外观)、中马友谊园、国家美术馆ART CENTRE、阿罗街夜市、马来西亚百货店、黑风洞、新国家皇宫、双峰塔外观拍照、独立广场国家清真寺、高等法院双飞6日青岛独立成团、领队全程陪同.....5月16/21/23日 2599元

日本-清水寺、奈良梅花鹿公园、东大寺、伏见稻荷大社、富士山、忍野八海、河口湖大石公园、地震体验馆、大室山缆车、伊豆观海列车体验、城崎海岸+门胁吊桥、浅草寺、晴空塔(远观)、皇居二重桥、银座、大阪城公园、道顿崛食街、心斋桥商业街三古都双飞6日.....5月20/27日 4480元起

西欧-(德国 法国 意大利 瑞士 奥地利 捷克)-霍夫堡宫、国立歌剧院(车览)、老城广场、提恩教堂、新市政厅(外)玛利亚广场、因斯布鲁克、黄金屋顶、黄金大运河、斗兽场(外)、君士坦丁凯旋门、古罗马废墟、佛罗伦萨、领主广场大卫像、百花教堂、圣乔凡尼礼拜堂(外)、乔托钟楼、琉森、八角型塔、铁力士雪山、冰洞、铁力士凌霄岩道、凡尔赛宫、埃菲尔铁塔(外)、香榭丽舍大道、塞纳河游船、卢浮宫、香水博物馆6国12日含小费 含签证 含联运 全程三四星酒店舒适住宿 赠送转换插头 含16个正餐.....5月31日 13999元

北欧四国-(挪威 瑞典 丹麦 芬兰)-小美人鱼雕像、吉菲昂喷泉、腓特烈教堂(外)、阿美琳堡宫、新港码头街、维格兰雕塑公园、奥斯陆市政厅(外)、奥斯陆大皇宫(外)、奥斯陆歌剧院(外)、哈当厄尔峡湾、EdiFjord小镇、沃尔令斯瀑布、弗洛姆小镇、松恩峡湾、纳柔依峡湾、维纳恩湖、斯塔万根大街、斯德哥尔摩皇宫、圣尼古拉教堂(外)、诺贝尔博物馆、斯德哥尔摩市政厅、国王花园、乌斯彭斯基大教堂、赫尔辛基之眼(外)、南码头露天市场、岩石教堂、西贝柳斯教堂、美术馆4国10日金牌领队 打卡双峡湾 纯玩无购物 含12顿正餐 赠送旅行三宝转换插头.....6月24日 7月1/8/15日 10999元起

西班牙葡萄牙-西班牙广场、巴特罗之家、巴塞罗那、瓦伦西亚、西班牙广场、圣家大教堂、奎尔公园、阿尔赫西拉斯、塞维利亚、龙达、马德里皇宫入内、太阳门广场环游11日含联运、含签证、30人精品小团.....6月9/17日 9999元