

脱光等着就能减肥 这事靠谱吗?

7月31日,张朝阳邀请俞敏洪参加《星空下的对话》活动,进行了一场长达5小时的对话,一起喝酒聊天,聊人生聊思想聊创业。

对话中,张朝阳谈到从黑体辐射总结出减肥经验,他表示,我们要减肥的话,只需要脱光了待一小时就能减肥。90%的散热都是靠辐射散热,这个辐射不是可见光,是各种红外线。

要知道,张朝阳毕业于清华大学物理系,并于同年考取李政道奖学金赴美留学。1993年在麻省理工学院获得博士学位后,在麻省理工学院继续博士后研究。

他说的理论是没有问题的,在气温20度的环境中脱光,人体会感到很冷,需要消耗大量的能量维持体温,确实有减肥(耗能)的基础。

其实,这套“脱光减肥法”,是从物理学中的黑体辐射中总结而来,简单来说就是:传热不是靠跟空气交换热量,是靠辐射传出去的热量。

有温度的辐射都叫黑体辐射。而穿着衣服,就会一定程度上阻碍热量的传出。因此,便有了“在冬天或者平常20℃左右光膀子就能减肥”的结论。

那么进一步的,这是怎么计算出来的呢?斯特藩-玻尔兹曼定律,了解一下:一个黑体表面单位面积在单位时间内辐射出的总能量,与黑体本身的热力学温度的四次方成正比。

假设人体裸露面积为2平方米,人体温度为36.5℃,室温为20℃,其中热力学温度为5.67x10-8。

将这些数值代入公式(取绝对温度值)后进行一番计算之后,可以得出结论:脱光了衣服后,你的散热功率是140焦耳/秒,加上空气流通的功率,大约就是150焦耳/秒。那么如此散热功率之下,相当于消耗了多少卡路里?

换算之后的答案是——1秒钟36卡、10分钟21.6大卡、1小时约120大卡。

原理似乎是没有什么问题。但也有胖友们通过亲身经历发出了这样的疑问:“每天到家脱光,可是越来越胖。”

还别说,这话题在国外StackExchange的物理板块



中,还真被讨论过一次。

然后有网友就直接给出了答案:你对人体辐射功率的计算是正确的。但别忘了,人也会从周围的环境中吸收辐射。你家的墙、摆件等等,都可能在20℃左右,也发出辐射的。

也就是说,咱们不仅要计算在室内放出去的热量,还得兼顾一下身体吸收的热量。

而且别忘了,你可能在脱光了衣服准备减肥前,还有过一段流连忘返的饕餮盛宴:香辣的火锅、刺激的酸辣粉、美味的大汉堡、停不下来的大薯条……

Emmm……毕竟这种大环境下的减肥,可能还是属于“热量赤字”。

不过既然提到了“脱光衣服”,也有很多胖友们想到了另一件事情——裸睡:天天裸睡为啥没瘦?

Good question! 还别说,科学家们真围绕着这个话题展开过研究。例如美国国立卫生研究院之前的一项研究表明:低温(凉爽的环境)能影响人的脂肪和新陈代谢。基于这项研究,外媒就曾表示过:裸睡可以减肥!

不过,在讲这项研究之前,先得提到一个很多人可能不知道但对减肥来说很重要的一个概念:棕色脂肪。平时大家

说的脂肪主要指白色脂肪,也就是肥肉,它的主要功能是将热量储存起来。脂肪其实还有另外一种形式,叫做棕色脂肪,主要功能是燃烧多余的热量。换句话说,就是体内棕色脂肪越多,就越容易瘦。

这个研究的核心就是改变人体内棕色脂肪的含量。

在这个研究中,研究对象为5名健康男性,平均年龄21岁,这些人白天进行常规活动,然后每天晚上回到房间,研究时间长达4个月,每个月房间温度设置分别为:24℃、19℃、24℃、27℃。

最终的实验结果是,在暴露于轻度寒冷(19℃)一个月后,参与者的棕色脂肪量增加了42%,脂肪代谢活动增加了10%。恢复到正常温度(24℃)后,这些变化又恢复至原来的水平。而在最后一个月温度略高(27℃)的环境下,所有的变化又完全逆转。

总结下来,人们可以通过裸睡(保持身体凉爽)增加棕色脂肪。棕色脂肪增加会使代谢激素如瘦素(能量消耗激素)和脂联素(调节葡萄糖和脂肪酸分解)的显著变化。

此外,相关领域的教授Michael Simmons提到:一克棕色脂肪消耗的热量是体内任何其他组织的300倍。由此一来,这些棕色脂肪会促进你一整天的新陈代谢,从而达到减肥的效果。

那么,我们该如何“正确”裸睡才能达到减肥的效果呢? Simmons教授表示,裸睡时温度在18℃到19℃之间最为适宜,只有在感觉到寒冷的情况下棕色脂肪才会开启。不过“裸睡有助于减肥”这事,其实还有一个更微妙的细节。

有研究表明,在和伴侣裸睡的时候,人们更有做“床上运动”的倾向,这就直接导致运动量的增加、燃烧更多卡路里(一次大约85-150卡)。

不仅如此,人与人之间直接的皮肤接触可以刺激体内催产素的释放,它可以减轻压力并改善个人情绪。

而除了减肥之外,裸睡还可以减轻压力,降低皮质醇,让大脑更好地清理毒蛋白等。

哈哈,有点意思。

综合

安徽泉泰生物医药有限公司年产2000吨VD3粉、2吨VD3结晶和2吨VD2项目环境影响评价报告征求意见稿公示
一、项目概况:安徽泉泰生物医药有限公司拟在合肥市循环经济示范园集中区内新建2000吨VD3粉、2吨VD3结晶和2吨VD2结晶生产装置及相关配套设施,总投资26405.21万元。
二、征求意见稿的全网网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:征求意见稿全文已于合肥市政府信息公开网发布,全文网络链接http://www.heidong.gov.cn/pub-lic/14341/107956318.html,公众可以查询下载,也可来我司现场查阅报告书。
三、公众提出意见的方式和途径:公众可通过上述网络链接提交意见,填写该项目环境影响报告书的意见,以信函、电话、电子邮件等方式,向建设单位提交与建设项目环境影响评价有关的意见和建议。
建设单位:安徽泉泰生物医药有限公司 联系人:刘工
联系电话:19560953033 电子邮箱:1287391320@qq.com
四、征求公众意见的范围和起止时间
(1)征求对象:项目周边可能受到影响的居民、单位及其他利益相关者。
(2)起止时间:自本公告发布之日起10个工作日内。
安徽泉泰生物医药有限公司
2022年8月05日

安徽省合肥市包河区人民法院公告
丁宏贵、周吉凤:
本院执行的申请执行人合肥新凤钢加工有限公司与安徽运动体育文化发展有限公司民间借贷纠纷一案(案号:(2022)皖0111执3860号)现依法向你公告送达(2022)皖0111执3860号民事裁定书(追加裁定书),丁宏贵、周吉凤系安徽运动体育文化发展有限公司股东,未足额缴纳出资,在未缴纳出资的范围内对债务承担责任,依法追加为案件被执行人。自公告之日起经过30日,即视为送达。如追加裁定有异议,自公告期满后次日起15日内向本院提起执行异议之诉,逾期本院将依法追加。

安徽省合肥高新技术产业开发区人民法院公告
(2022)皖0191民初5876号
合肥泰隆商贸有限公司:
本院受理广东创意力文化传播有限公司诉合肥泰隆商贸有限公司公司著作权侵权纠纷一案,因合肥泰隆商贸有限公司下落不明,现依法向你方公告送达起诉状副本、证据材料、应诉通知书、举证通知书、开庭传票、廉政监督卡等诉讼材料,自本公告发出之日起经过30日即视为送达,广东创意力文化传播有限公司请求判令:一、合肥泰隆商贸有限公司立即停止销售侵犯广东创意力文化传播有限公司《喜羊羊与灰太狼》卡通形象著作权的商品(玩具)的行为;二、合肥泰隆商贸有限公司赔偿广东创意力文化传播有限公司经济损失人民币3万元(包含广东创意力文化传播有限公司调查取证、制止侵权、聘请律师所支出的合理费用)。提出答辩状的期限与举证期限均为公告送达期满后的15日内,逾期未答辩将自行承担不利后果;并定于举证期限届满后的次日上午8时45分(遇节假日顺延)在本法院第七法庭公开开庭审理,逾期本院将依法缺席判决。

安徽省合肥高新技术产业开发区人民法院公告
(2022)皖0191民初6870号
甄盼盼:
本院受理朱伟坤诉甄盼盼机动车交通事故责任纠纷一案,因甄盼盼下落不明,现依法向你方公告送达起诉状副本、证据材料、应诉通知书、举证通知书、开庭传票、廉政监督卡等诉讼材料,自本公告发出之日起经过30日即视为送达,朱伟坤请求判令:一、要求甄盼盼赔偿其支付修车费4700元,车辆维修期间交通费600元,车辆折旧费4500元,违约金4200元,合计14000元。提出答辩状的期限与举证期限均为公告送达期满后的15日内,逾期未答辩将自行承担不利后果;并定于举证期限届满后的次日上午8时45分(遇节假日顺延)在本法院第五法庭公开开庭审理,逾期本院将依法缺席判决。

安徽省合肥高新技术产业开发区人民法院公告
(2022)皖0191民初7132号
安徽皖供供应链管理集团有限公司:
本院受理安徽皖供供应链管理集团有限公司民间借贷纠纷一案,因安徽皖供供应链管理集团有限公司下落不明,现依法向你方公告送达起诉状副本、证据材料、应诉通知书、开庭传票、廉政监督卡等诉讼材料,自本公告发出之日起经过30日即视为送达,安徽皖供供应链管理集团有限公司请求判令:一、安徽皖供供应链管理集团有限公司赔偿皖供供应链管理集团有限公司经济损失人民币3万元(包含皖供供应链管理集团有限公司调查取证、制止侵权、聘请律师所支出的合理费用)。提出答辩状的期限与举证期限均为公告送达期满后的15日内,逾期未答辩将自行承担不利后果;并定于举证期限届满后的次日上午8时45分(遇节假日顺延)在本法院第八法庭公开开庭审理,逾期本院将依法缺席判决。

关于步步盈平台债转股协议生效的声明
步步盈网贷平台出借人/借款人:

按国家互联网金融风险处置相关规定要求及步步盈转型方案,现步步盈网贷平台转型为小额贷款公司工作已经完成,"安徽盈兴小额贷款有限公司"已于7月27日正式批准设立。步步盈网贷平台出借人与安徽盈兴小额贷款公司等四方签署的债转股协议已经生效,盈兴小贷认可该协议正逐步安排付款,盈兴小贷已获得步步盈网贷平台出借人的所有权益,即对步步盈网贷平台借款人、担保人主张逾期还款的全部权利。

因出借人众多,出借人出借和借款人借款行为均在步步盈网贷平台上完成,按相关协议约定,出借人及其他各方一致同意债权转让后委托步步盈负责通知借款人。请在步步盈平台仍有未还清借款的借款人,自公告之日起立即向安徽盈兴小额贷款有限公司或步步盈平台方联系还款事宜,否则安徽盈兴小额贷款公司将依法行使相关协议下各项权利。联系电话4008626800

安徽步步盈金融信息服务有限公司
合肥宏基投资担保有限公司
安徽盈兴小额贷款有限公司
2022年8月5日

安徽省合肥高新技术产业开发区人民法院公告
(2022)皖0191民初4536号
合肥自然之家环保科技有限公司、谢东东:
本院受理浙江冰虫环保科技有限公司诉合肥自然之家环保科技有限公司、谢东东、安徽冰虫智能科技有限公司侵害商标权及不正当竞争纠纷一案,因合肥自然之家环保科技有限公司、谢东东下落不明,现依法向你方公告送达起诉状副本、证据材料、应诉通知书、举证通知书、开庭传票、廉政监督卡等诉讼材料,自本公告发出之日起经过30日即视为送达,浙江冰虫环保科技有限公司请求判令:一、合肥自然之家环保科技有限公司、谢东东立即停止侵害浙江冰虫环保科技有限公司第24167334、28323684号注册商标的行为,即停止使用带有“bc”、“冰虫”标识的产品并销毁库存侵权产品;二、合肥自然之家环保科技有限公司、谢东东向浙江冰虫环保科技有限公司赔偿经济损失共计人民币192000元;三、合肥自然之家环保科技有限公司、谢东东赔偿因合肥自然之家环保科技有限公司、谢东东的侵权行为导致浙江冰虫环保科技有限公司支出的律师费、公证费等合理支出费用共计人民币20000元。提出答辩状的期限与举证期限均为公告送达期满后的15日内,逾期未答辩将自行承担不利后果;并定于举证期限届满后的次日上午8时45分(遇节假日顺延)在本法院第九法庭公开开庭审理,逾期本院将依法缺席判决。

安徽省合肥市庐阳区人民法院公告
卜国正:
本院受理原告李张艳诉被告卜国正民间借贷纠纷一案,已审理终结。现依法向你方公告送达本院(2022)皖0103民初8476号民事判决书,判决如下:被告于本判决生效之日起十日内偿还原告李张艳借款本金50000元,并自2021年9月13日起,以本金50000元为基数,按同期一年期贷款市场报价利率标准支付利息至借款实际付清之日;如果未按本判决指定的期间履行给付金钱义务,应当依照《中华人民共和国民事诉讼法》第二百六十条之规定,加倍支付迟延履行期间的债务利息。案件受理费1050元、公告费800元,合计2370元,均由被告卜国正负担。限你自公告之日起30日内来本院领取民事判决书,逾期则视为送达。如不服本判决,可在判决书送达之日起十五日内,向本院递交上诉状,并按对方当事人的人数提出副本,上诉于安徽省合肥市中级人民法院,逾期本判决即发生法律效力。特此公告。

公告
本院根据合肥悦莱文化传媒有限公司的申请,已于2022年6月23日作出裁定,受理合肥悦莱文化传媒有限公司破产清算一案,并于2022年7月15日作出决定,指定国浩律师(合肥)事务所担任该破产管理人。合肥悦莱文化传媒有限公司的债权人应于2022年9月5日前,向合肥悦莱文化传媒有限公司管理人(通讯地址:安徽省合肥市蜀山区怀宁路200号置地柏悦中心12层,国浩律师(合肥)事务所;联系人和联系电话:董律师13956095099、程律师17705694260;)申报债权,书面说明债权数额、有无财产担保及是否属于连带债权,并提供相关证据材料。未在上述期限内申报债权的,可以在破产财产最后分配前补充申报,但此前已进行的分配无权要求补充分配,同时要承担为审查和确认补充申报债权所产生的费用。合肥悦莱文化传媒有限公司的债权人或财产持有人应当尽快向管理人清偿债务或交付财产。

合肥悦莱文化传媒有限公司第一次债权人会议定于2022年9月16日9时在合肥铁路运输法院第六法庭召开。如后期因疫情防控等原因,第一次债权人会议的召开时间、召开地点、召开方式等发生变化的,将另行通知债权人。
特此公告。
合肥铁路运输法院
二〇二二年七月二十九日

拍卖公告
受委托,我定于2022年8月19日10:00时在竞拍平台(网址:https://paimai.caa123.org.cn/)进行公开拍卖活动,现就有关拍卖事宜敬告各位竞买人:
一、拍卖标的物:
1、安庆市体育新村5幢39号门面,建筑面积33.82平方米,土地性质出让,拍卖价744243元,保证金15万元;
2、安庆市迎江区菱湖南路长江综合楼2幢16号门面租赁权,建筑面积84.34平方米,拍卖参考价121464元(三年合同租金),保证金2万元。
二、展示时间、地点:自公告日至拍卖当日,标的物所在地现场展示,竞买人可自行查验。
三、竞买登记手续:竞买人须以自已的名义在“中拍平台”上注册账号并通过实名认证,并按“中拍平台”操作程序,在“中拍平台”上办理竞买登记手续。网上报名成功后须线下向拍卖机构缴纳竞买保证金(收款单位:安庆万达拍卖有限公司;开户银行:中国银行安庆南湖支行;账号:178262938722)。

缴纳竞买保证金截止时间为:2022年8月18日15:00前。竞买保证金交纳后,竞买者须在2022年8月18日下午17:30前,携带有效证件及保证金交款凭证到拍卖机构指定地点办理竞买登记手续并签署相关拍卖文件,逾期不予办理。未竞得者保证金三日内退还(不计息)。
联系电话:0556-5500101、13339068662(杨先生)
安庆万达拍卖有限公司
2022年8月4日

安徽省合肥市庐阳区人民法院公告
陈茂宏:
本院受理原告康洪洪诉被告陈茂宏民间借贷纠纷一案,已审理终结。现依法向你方公告送达本院(2022)皖0103民初8457号民事判决书,判决如下:被告陈茂宏于本判决生效之日起十日内偿还原告借款康洪洪本金10000元。如果未按本判决指定的期间履行给付金钱义务,应当依照《中华人民共和国民事诉讼法》第二百六十条之规定,加倍支付迟延履行期间的债务利息。案件受理费50元、公告费800元,合计850元,由被告陈茂宏负担。限你自公告之日起30日内来本院领取民事判决书,逾期则视为送达。如不服本判决,可在判决书送达之日起十五日内,向本院递交上诉状,并按对方当事人的人数提出副本,上诉于安徽省合肥市中级人民法院,逾期本判决即发生法律效力。特此公告。

安徽省合肥市庐阳区人民法院公告
孟梅:
本院受理原告徐玲诉被告孟梅民间借贷纠纷一案,已审理终结。现依法向你方公告送达本院(2022)皖0103民初5344号民事判决书,判决如下:被告孟梅于本判决生效之日起十日内偿还原告徐玲借款本金70126元,并自2021年6月3日起,以本金9126元为基数,按年利率12%,自2021年6月24日起,以本金61000元为基数,按年利率12%顺次计算至款清时止的利息;二、被告孟梅于本判决生效之日起十日内给付原告徐玲律师费5000元;三、驳回原告徐玲的其他诉讼请求。如果未按本判决指定的期间履行给付金钱义务,应当依照《中华人民共和国民事诉讼法》第二百六十条之规定,加倍支付迟延履行期间的债务利息。案件受理费1050元、公告费800元,合计2370元,均由被告孟梅负担。限你自公告之日起30日内来本院领取民事判决书,逾期则视为送达。如不服本判决,可在判决书送达之日起十五日内,向本院递交上诉状,并按对方当事人的人数提出副本,上诉于安徽省合肥市中级人民法院,逾期本判决即发生法律效力。特此公告。

安徽省合肥市庐阳区人民法院公告
阮进勋(340111199109147537):
本院受理原告阮进勋诉被告阮进勋建筑设备租赁合同纠纷一案,原告诉讼请求如下:1、解除原告、被告双方签订的《租赁合同》;被告立即向原告退还租赁设备;2、判令被告支付租赁费23900元(自2020.8.20日起暂计至2021.11.30);3、判令被告支付违约金7170元(自2020.8.20日起暂计至2021.11.30,直至款清为止);4、判令被告支付原告律师代理费4000元。5、本案诉讼费用由被告承担。现依法向你方公告送达案件起诉状副本及证据、应诉通知书、举证通知书、开庭传票、廉政监督卡等诉讼材料,自本公告发出之日起经过30日即视为送达,被告阮进勋应于公告送达期满后30日内,并定于2022年10月19日上午8:30分在本法院第18法庭开庭审理此案,逾期本院将依法缺席判决。

安徽多宝拍卖有限公司淘宝拍卖公告
受相关单位委托,我公司将于2022年8月12日8时起至2022年8月13日8时止(延时除外),在淘宝网资产竞价网络平台进行公开拍卖。现公告如下:

一、拍卖标的物:
1、原青桥厂区内生产车间拆除项目产生的部分废旧钢材、车间地坪及混凝土砖块(拆除残值),原生产车间面积约4600平方米,起价19万元,竞拍保证金10万元,履约保证金20万元。
特别说明:
1、本项目不含标的现场的民房、办公用房及地面苗木;
2、废旧钢材须在现场分拣清楚;混凝土砖块及地坪买受人自行拆除后恢复场地平整;
3、本次拍卖标的仅限于生产车间及车间内地坪,厂区内的办公用房不在此次拍卖范围内,厂区内的建筑物、构筑物、苗木等均不在此次拍卖范围内,买受人不得超越范围进行;
4、拆除及清运完毕后,拆除现场须进行绿网覆盖,该费用由买受人承担。
二、标的展示时间及地点:意向竞买人须在规定时间内(2022年8月5日至2022年8月11日16时止,工作时间内预约看样)前往标的现场实地勘验。
三、竞买人资格:须为依法设立且有效存续的境内企业法人或具有完全民事行为能力的自然人。
四、报名时间及地点:意向竞买人于公告发布之日起至竞价结束前自行登录淘宝网资产竞价网络平台(https://zc-paimai.taobao.com/)办理报名、竞价手续。
五、咨询热线:18155549701 王经理
2022年8月5日

安徽省合肥高新技术产业开发区人民法院公告
(2022)皖0191民初7514号
范厚玉、蔡露露、汤文涛:
本院受理王成好诉范厚玉、蔡露露、汤文涛清算责任纠纷一案,因范厚玉、蔡露露、汤文涛下落不明,现依法向你方公告送达起诉状副本、证据材料、应诉通知书、举证通知书、开庭传票、廉政监督卡等诉讼材料,自本公告发出之日起经过30日即视为送达,王成好请求判令:一、范厚玉、蔡露露、汤文涛对(2017)皖0191执343号之十执行裁定书所确定的安徽瑞祺体育运动俱乐部有限公司(即合肥瑞祺体育运动俱乐部有限公司)对安徽瑞祺体育运动俱乐部有限公司(即合肥瑞祺体育运动俱乐部有限公司)的债务承担连带清偿责任;二、范厚玉、蔡露露、汤文涛对(2017)皖0191执343号之十执行裁定书所确定的安徽瑞祺体育运动俱乐部有限公司(即合肥瑞祺体育运动俱乐部有限公司)的债务承担连带清偿责任;三、范厚玉、蔡露露、汤文涛对(2017)皖0191执343号之十执行裁定书所确定的安徽瑞祺体育运动俱乐部有限公司(即合肥瑞祺体育运动俱乐部有限公司)的债务承担连带清偿责任。提出答辩状的期限与举证期限均为公告送达期满后的15日内,逾期未答辩将自行承担不利后果;并定于举证期限届满后的次日上午8时45分(遇节假日顺延)在本法院第九法庭公开开庭审理,逾期本院将依法缺席判决。

安徽省合肥高新技术产业开发区人民法院公告
(2022)皖0191民初6545号
合肥市瑞海区恒盛日用百货经营部:
本院受理吴家荣诉合肥市瑞海区恒盛日用百货经营部侵害作品复制权纠纷一案,因合肥市瑞海区恒盛日用百货经营部下落不明,现依法向你方公告送达起诉状副本、证据材料、应诉通知书、举证通知书、开庭传票、廉政监督卡等诉讼材料,自本公告发出之日起经过30日即视为送达,吴家荣请求判令:一、合肥市瑞海区恒盛日用百货经营部立即停止侵犯吴家荣著作权的行为;二、合肥市瑞海区恒盛日用百货经营部赔偿吴家荣经济损失人民币6万元(包含吴家荣维权合理费用);三、合肥市瑞海区恒盛日用百货经营部承担本案的全部诉讼费用。提出答辩状的期限与举证期限均为公告送达期满后的15日内,逾期未答辩将自行承担不利后果;并定于举证期限届满后的次日上午8时45分(遇节假日顺延)在本法院第九法庭公开开庭审理,逾期本院将依法缺席判决。

安徽省合肥市庐阳区人民法院公告
阮进勋(340111199109147537):
本院受理原告阮进勋诉被告阮进勋建筑设备租赁合同纠纷一案,原告诉讼请求如下:1、解除原告、被告双方签订的《租赁合同》;被告立即向原告退还租赁设备;2、判令被告支付租赁费23900元(自2020.8.20日起暂计至2021.11.30);3、判令被告支付违约金7170元(自2020.8.20日起暂计至2021.11.30,直至款清为止);4、判令被告支付原告律师代理费4000元。5、本案诉讼费用由被告承担。现依法向你方公告送达案件起诉状副本及证据、应诉通知书、举证通知书、开庭传票、廉政监督卡等诉讼材料,自本公告发出之日起经过30日即视为送达,被告阮进勋应于公告送达期满后30日内,并定于2022年10月19日上午8:30分在本法院第18法庭开庭审理此案,逾期本院将依法缺席判决。