

早晨養生更要細心呵護身體

現在的你，每天幾點起床呢？除了工作外，我相信很多人都是堅持着睡到自然醒的守則，不到中午十一點不起床。但是，大家也該心知肚明，這種瘋狂熬夜或者瘋狂睡覺的行為都是不利的，首先第一個受到干擾的就是我們的自然生物鐘。每日晨起照顧一下你的身體，是保健的好方法哦，具體怎麼做就一起去看看吧。

晨起，傾聽身體的聲音

身體會說話嗎？其實它每天早上都在跟你進行對話，只是你毫無察覺而已！早晨，代表着一天的開始，也意味着身體即將在此時甦醒且蓄勢待發，準備為接下來一整天的活動而展開熱身。所謂“日有所思，夜有所夢”這句話是很有根據與道理的。人在夜晚作夢時，會將白天所發生的事情一一咀嚼消化，然後透過睡眠建構新的自我，而那段時間就在早晨！這時候，身體在睡眠中會照顧並準備開始運作身體里的內臟與肌肉筋骨。

早晨的到來，身體最知道

我們每天早上醒來的時候，身體都會很自然地與我們“對話”，好像在問：“這是誰的身體？”——這就是一種自我身體覺醒的作業。老祖先秉持“日出而作，日入而息”，其實就是古老智慧的最佳印證。他們深深認為，早晨這段時間才是一天中最精華的，而東方思想中的陰陽五行說，也認為世界是由上下、左右、表里、

強弱、動靜等陰陽兩極所構成。早晨與夜晚是如此，肉體與心靈是如此，肉眼可見與不可見之物也全都是由這兩者的平衡所構成。

若以陰陽來說明，身體的筋骨肌肉可分為內部肌肉與外部肌肉，神經也可分為交感神經與副交感神經；另外，腦中也有離合器（扁桃體）和煞車（前頭葉）。而從陰陽的角度來說，外部肌肉、交感神經、腦的離合器都屬陽，內部肌肉、副交感神經、腦的煞車都屬陰。

早晨更要細心呵護身體

現代社會下的我們，可說都是處於陽極盛而陰極衰的時代。儘管很多人把自己外部的肌肉鍛煉得很健美，但每天晚上卻很晚才睡，交感神經總是長時間不停地在工作，腦中的離合器也始終踩着不放。

要保持身體的平衡，就必須保持兩極的平衡，晚上要好好睡眠，儲存能量，在早上時釋放出來，讓身體有陰與陽的正常循環。在都市里，地面上鋪滿了柏油，使得我們甚少有機會和土地親近，也不太能感受到自然，而自



然正是陰陽循環的一部分。我們的身體原本就有“在晚上提高排出每天活動下來所累積的毒素”的功能，並在早晨大量排出。因此，在早晨的時候，我們更要給身體最細心的呵護，才能與自然取得平衡。

晨光的功無可代替

從38億年前，有生命以來開始，晝與夜的變化給生物帶來了極大的影響；而能善於利用一日之變化的生物，則在進化過程中生存下來。進化的結果，讓地球上所有生物的遺傳基因當中，幾乎都有24小時的生理時鐘。生活在24小時不眠不休的現代人，我們的腦帶也時時跟着這個生理時鐘走。多虧有這個生理時鐘，我們在熬夜之後或睡眠不足的早晨，才能依然精神奕奕地工作，當然很多時候我們正為了時差沒調整過來而苦。

所以，與我們生理時鐘關係最密切的，就是“睡眠”

雖然工業革命之後，電燈改變了人類的生活作息，即使入夜，也可以因為燈光的照明，讓你的“夜晚比白天更美麗”；但是，這麼亮對身體並非有好無壞。夜晚時長時間在明亮的地方，會讓腦中的時鐘誤以為當時是白天。長期這樣的“誤以為”，會使我們體內生理時鐘大亂，大腦如果將夜晚誤以為是

白天的話，會造成：該睡覺時睡不着，該醒時就會困得不得了。而且，晨光能使人體激發出一股不可思議的思考力量，是燈光無法取代的。

儘早調回亂掉的生理時鐘

如果要將亂掉的生理時鐘調整回來，其實也只能靠明亮的光線了。經常依賴照明而在晚上活動的人，就會漸漸變成夜貓子，到了隔天早晨，再照晨光就會重新變成日行性動物了。不過令人擔憂的問題，就是變成夜貓子之後，早上就會怎麼樣也爬不起來，也就錯過了轉換成日行性動物的最佳時機，之後每個夜晚就會愈睡愈晚，最後變成惡性循環。

許多有睡眠障礙的人當中，有很多是因為生理時鐘變亂的結果。專業的睡眠中心會以“光療法”進行改善，不過這種療法只有早上才有效，如果是睡到中午才起來的話就沒效了；到了晚上才進行的話，則會造成反效果。有研究指出，早晨的光不僅對體內生理時鐘有影響，更能增加讓身體甦醒過來的荷爾蒙，重要性大增。或許未來有一天，人們可能只要吃顆藥就能輕鬆控制生理時鐘，但它應該怎樣也無法取代“自然”的晨光功能。

人就這麼一輩子

劉埔



我常以“人就這麼一輩子”這句話告誡自己並勸說朋友。這七個字，說來容易，聽來簡單，想起來卻很深沉。它能使我在軟弱時變得勇敢，驕傲時變得謙虛，頹廢時變得積極，痛苦時變得歡愉，對任何事拿得起也放得下，所以我稱它為“當頭棒喝”、“七字箴言”。——我常想世間的勞苦愁煩、恩恩怨怨，如有不能化解的，不能消受的，不也就過這短短的幾十年就煙消雲散了嗎？若是如此，又有什么解不開的呢？

人就這麼一輩子，想到了這句話，如果我是英雄，便要創造更偉大的功業；如果我是學者，便要獲取更高的學問；如果我愛什麼人，便要大膽地告訴她。因為今日過去便不再來了，這一輩子過去，便什麼都消逝了。一本書未讀，一句話未講，便再也沒有機會了。這可珍貴的一輩子，我必須好好地把握住它啊！

人就這麼一輩子，你可以積極地把握它；也可以淡然地面對它。想不開想想它，以求釋然吧！精神頹廢時想想它，以求感恩吧！因為不管怎樣，你總是很幸運地擁有這一輩子，不能白來這一遭啊。

美國評出十二種“臟果蔬”

“一日一蘋果，醫生遠離我。”不過，美國日前公佈的一份最新調查報告卻指出，蘋果是目前在售果蔬中受農藥和殺蟲劑殘留污染最嚴重的一種。

每年，美國環境工作組研究人員要選取市場上最受歡迎的48種農產品，對美國農業部(USDA)、美國食品和藥品管理局(FDA)檢測過的2.8萬個樣品數據進行評估，最後選出污染較為嚴重的12種。

今年選出的“最髒髒果蔬”為以下12種：

1、蘋果。蘋果已經連續多年高居最髒髒果蔬排行榜第一名。今年的檢測發現，99%的蘋果樣本中都

至少含有一種農藥殘留物，而且殘餘總量最高。

2、草莓。從去年排行榜的第5位，上到今年的第2位。

3、葡萄。一個葡萄樣品里就能檢測出15種農藥殘留成分。在含有的農藥種類方面，葡萄位居榜首，總共含有64種不同的化學物質。

4、芹菜。一份芹菜樣本中能檢測出13種不同的農藥。

5、桃子。含有的殺蟲劑較多。EWG在報告中強調：殺蟲劑顯然是有毒的，它們是為了殺死對農作物生長不利的活體害蟲、雜草和真菌等。

6、菠菜。菠菜是受農藥殘留污染最嚴重的蔬菜之一。

7、甜椒。像葡萄一樣，一個甜椒樣品就包含15種不同的農藥殘留物。

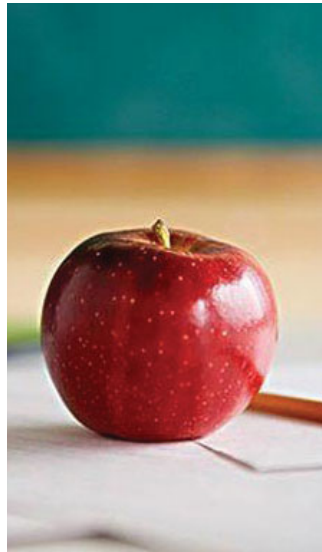
8、進口油桃。每份進口油桃樣品的農藥殘留物檢測都呈現陽性。

9、黃瓜。

10、土豆。與其他糧食作物相比，土豆中的農藥殘留量明顯偏高。

11、圣女果。一份圣女果樣品中可以檢測出13種不同的殺蟲劑。

12、辣椒。67%的辣椒樣品中都含有可被檢測到的農藥殘留，即使在經過水洗或者去皮後仍然如此。



永遠不會變質的食物

食品變質在生活中很常見，也給我們帶來了很多煩惱，但科學研究和實踐證明，白酒、蜂蜜、醋、固體食用糖和鹽這5種就是不會變質的食品。

白酒—酒精含量超過10%的白酒，本身就具有消毒作用。在密封條件下，微生物不容易侵入，且難以繁殖，所以是永遠不會變質的。但這並不意味著酒存放的時間越長越好，普通香型的白酒到5年以後，口味變淡，香味減弱；醬香型白酒是好酒，而存放多年的濃香酒是否是好酒目前還無定論。

蜂蜜—新鮮成熟的蜂蜜，為透明或半透明的膠狀黏稠液體，糖佔蜂蜜總量的3/4以上，水分含量少，細菌和酵母菌都不能在蜂蜜中存活。此外，蜂蜜中還含有0.1%~0.4%的抑菌素。因此成熟的蜂蜜放置較長時間也不容易變質。但如果不是成熟的蜂蜜或被摻過水的劣質產品，放置一段時間後就會

發酵冒泡、變酸，不能食用。

食醋—食醋具有抑菌、殺菌的作用，可用于食品保鮮防腐，如酸漬。醋的保存期比較久，但也受工藝、原料影響。工藝較好的釀造陳醋，用蠟子密封好放在地下，年份越久味道越醇香。

固體食糖類—固體食糖類包括常用的白砂糖、綿白糖、冰糖、單晶冰糖等。固體食糖類由於結構內部水分少、滲透壓強大，不利于微生物生長，很難受到污染。食糖也常常用來保存食品，如蜜餞、果脯等。但食糖容易吸潮，如果放置不當，性質改變，就會受到微生物污染。

食鹽—食鹽主要成分是氯化鈉，化學性質非常穩定。與食糖一樣，食用鹽經常被用來保存食品，是天然的防腐劑。我們常吃的碘鹽，如果不避光和避高溫，放的時間太長碘含量會減少，但是鹽品質並不會改變。

1997年在香港首次發現H5N1禽流感會致命地傳染給人，轟動一時，禽流感從此進入了大眾語彙。之後禽流感漸漸地淡出了公眾視野。實際上在2003年H5N1禽流感再次出現後，它就沒有再消失過，世界上每年都有人感染了H5N1，每年也都有人因此死亡。直到今年，中國還有2人感染H5N1，2人都死亡，但有多少人還在關心它呢？現在大家關心的新出現的H7N9禽流感。人們對病毒也是喜新厭舊的。

H5N1和H7N9都屬於甲型流感病毒。流感病毒分為甲、乙、丙三型，其中最常見的、能引起嚴重果因而也是人們最關心的是甲型。在流感病毒的表面存在兩種蛋白質。其中一種能讓血液中的紅細胞凝聚在一起，所以叫做血凝素（簡稱HA或H）；另一種蛋白質能把神經氨酸（一種糖類分子）分解掉，所以叫神經氨酸酶（簡稱NA或N）。這兩種蛋白質因為暴露在流感病毒的外面，流感病毒進入人體後，它們就成了人體免疫系統的靶子。如果這兩種蛋白質出現了變異，免疫系統識別不了它們，流感病毒就能躲過去。因此病毒學家就根據這兩種蛋白質的變異情況來給流感病毒做進一步的分類，編上不同的號碼。H5N1和H7N9的數字就分別表示其血凝素和神經氨酸酶的類型。

血凝素雖然最初是被發現能讓紅細胞凝聚而命名的，但這並不是它的作用。它的作用是和細胞表面上一種叫唾液酸的糖分子結合。唾液酸的本來作用是吸附水分，讓細胞表面保持濕潤。但是血凝素能和唾液酸結合發生反應，讓細胞誤以為流感病毒是營養素之類的有用物

質，把它“吃”到細胞里面去，這樣病毒就混進去感染了細胞了。鳥類的唾液酸主要分布在腸道，而人體的唾液酸主要分布在呼吸道，而且鳥的唾液酸和人的唾液酸的結構不太一樣，禽流感只能和鳥唾液酸結合，人流感只能和人體唾液酸結合。因此以前人們認為，禽流感是感染不了人的。

但是1997年在香港發生的事件改變了這個看法。這是怎麼回事呢？後來的研究發現，人體內其實也有鳥唾液酸，不過它的分布區域和人體唾液酸不一樣。人體唾液酸集中分布在上呼吸道，而鳥唾液酸集中分布在下呼吸道，包括肺。人感染了人流感病毒，出現的是上呼吸道的症狀，有時會並發肺炎，那也是細菌引起的，與流感病毒無關。但是人感染了禽流感病毒，由於感染部

病原體時，免疫系統如臨大敵，完全失控，聚集到肺部的免疫細胞越來越多，隨之而來的體液也越來越多，最終把呼吸道也堵塞了，導致呼吸困難，乃至死亡。所以高致病性禽流感的死亡率非常高，例如被H5N1感染的死亡率高達60%（實際可能比這低，因為那些病情輕的患者因為不知道得了禽流感而沒有被統計進去）。

不過，因為禽流感病毒的感染部位是在下呼吸道，要被感染就不容易了，要吸入大量的病毒，病毒才會到達那里找到突破口。H5N1流行於十幾年，全世界總共也就發現了600多個病例。而人流感的感染部位是在上呼吸道，病毒只要進入鼻腔，就能感染，全世界每年有5~15%的人被感染。也因為禽流感病毒的感染部位是在下呼吸道，病毒很難再跑出來，要繼續傳染給別

什麼可擔心的。

醫學界之所以對禽流感高度警惕，是因為擔心禽流感在傳染給人或其他哺乳動物（特別是豬、貓）的過程中，會發生變異，變得很可以和人唾液酸結合，那樣的話就會出現一種既能在人群中迅速傳播，又是很致命的新型流感病毒。這種情形在上個世紀曾經發生過三次，在2009年也發生過一次。要發生這樣的變化並不難。去年荷蘭科學家通過實驗發現，只要讓H5N1的病毒基因組的5個地方發生突變，就能讓該病毒變成很容易就在雪貂之間傳播（其中4個是他們根據以前的流感病毒有意引入的，另一個則是通過人為讓病毒在雪貂傳播，傳播了10次自然發生的）。現在發現H7N9有了其中的3個突變，還差2個。 方舟子

禽流感可怕不可怕？

位就在肺部，直接就引起了肺炎。

禽流感病毒對人體來說是全新的病原體，人體免疫系統識別不了它，不能產生相應的抗體來消滅它。但是人體免疫系統還有別的方法消滅入侵的病原體，其中一個方法是用免疫細胞吞噬病毒。免疫細胞遇到病原體時，會釋放一些細胞因子，向別的免疫細胞發出信號，吸引它們來一起消滅敵人。新來的免疫細胞也釋放細胞因子，吸引更多的免疫細胞過來，如此持續下去。在正常情況下，這個正反饋的過程會得到控制。但是在遇到禽流感這種陌生而破壞性強的

人也就容易，不像人流感，打個噴嚏或咳嗽一聲，病毒就隨着飛沫傳播開去了。

所以目前發現的禽流感患者，基本上都是由於與禽類有過密切接觸而被傳染上的，只有兩、三例是因為與禽類患者有密切接觸而傳染上的。感染禽流感的後果雖然很可怕，但是被感染上的概率卻是極低，只要不與禽類接觸，就沒

