

吃阿膠能够補血嗎？

阿膠是用驢皮熬制的，被認為是“中藥三寶”之首，在市場上賣得很貴。但近日央視曝光稱，記者抽檢了市場上銷售的12種阿膠，只有1種是用純驢皮製成，其餘或者摻了馬皮、狗皮，或者根本沒有用驢皮。有中醫專家接受採訪時稱，摻雜馬皮或狗皮等肯定不能叫阿膠，若在阿膠里摻雜這些皮，危害不可估量。若產品中含馬皮成分，對人的危害會更大，因阿膠是補血的，而馬皮是下血的。

“補血”是什麼意思呢？一種說法是用于治療出血症，意思是如果受傷出血，吃阿膠就能幫助身體把血補回去。其實如果出血量不多，少掉的那點血對身體並無不良影響，身體自然會自己造血補充；如果出血量太多，那就要輸血救命了。不管怎樣，出血後都不需要吃特殊的藥品、食品來“補血”，也沒有什麼藥品、食品能夠加速身體補充損失的血液的代謝過程。所以吃阿膠是無助於治療出血症的。另一種說法是用于治療貧血。導致貧血的因素很多，其中最常見的是缺鐵性貧血。阿膠的宣傳品聲稱治療缺鐵性貧血效果良好，我們如果瞭解缺鐵性貧血的病因，就知道這是無稽之談。紅細胞中的血紅蛋白需要跟鐵結合才能起到攜帶氧氣的作用，如果體內缺鐵，血紅蛋白功能失靈，就會導致貧血。所以

預防缺鐵性貧血要吃富含鐵的食物，而治療缺鐵性貧血則要吃鐵劑。但是阿膠中幾乎不含鐵，不僅治療不了缺鐵性貧血，也預防不了缺鐵性貧血。

阿膠的主要成分是膠原蛋白。膠原蛋白是一種蛋白質，和其他蛋白質一樣，吃它都會在消化道里被消化成各種氨基酸才被人體吸收進體內，並不能直接進入人體發揮作用。所以吃阿膠和吃其他蛋白質並沒有什麼差別，只是能起到補充氨基酸的營養作用。而且由於膠原蛋白缺乏人體必需的氨基酸，並不是優質蛋白質，吃它還不如吃富含優質蛋白質的雞蛋、牛奶、肉類，還要便宜得多。

有人會說，除了主要成分，還有次要成分啊，焉知阿膠的次要成分里沒有能夠“補血”的神奇物質？目前並沒有發現動物皮里含有什麼神奇物質，如果有，含量必定極低，吃它在體內也不會起到作用——一種物質要做體內起作用，需要達到一定的濃度才行。如果你真的相信動物皮里含有含量極低的神奇物質而且還能

在體內起作用，那就直接吃動物皮好了，何必吃昂貴的阿膠？

有人可能會說，阿膠不是簡單的動物皮，是經過熬制的，焉知在熬制過程中不會發生某種化學反應，產生原先沒有的神奇物質？其實熬制阿膠只是普通的煎、濃縮，在這種溫度條件下只是讓膠原蛋白髮生水解反應，變成比較短的多肽和氨基酸，是不可能出現神奇的化學反應產生神奇的物質的。對阿膠成分進行化學分析的結果也表明，它基本上就是由膠原蛋白及其部分水解產物組成，並沒有任何特殊物質。

所有哺乳動物的皮成分都相似，驢皮具有的成分，馬皮、豬皮、牛皮、狗皮都有，驢皮並不具有特殊性，吃驢皮與其他哺乳動物皮一樣，不會有什麼差別。尤其是馬，與驢的親緣關係很近，甚至彼此之間能夠雜交產生後代，馬皮與驢皮的成分更為接近，說吃驢

皮做的阿膠能補血，吃馬皮做的假阿膠危害很大，是荒唐的。市場上的假阿膠有的是用最常見的豬皮、牛皮冒充的，吃豬皮、牛皮本來無害，但不法廠家如果採用皮革下腳料作為原料來熬制，由於在皮革處理過程中會用到含重金屬的物質，其中的重金屬殘留就很可能有害健康了。總之，如果吃到真阿膠，對身體並沒有特殊的滋補、治療作用，只是在昂貴地補充劣質蛋白，而如果吃到用皮革下腳料熬制的假阿膠，反而對身體會有危害，那麼又何必冒險吃阿膠？

(作者：方舟子)



老爸老媽請您慢下來

當自己的爸媽成為退休一族，如何讓他們在這段休閒的老年歲月過得有意義而快樂？最主要當然是要有健康的體。定期的健康檢查之外，銀發族最好能衡量自己的身心狀態，調養身心。作為子女，要告訴爸媽，日常生活在做以下八件事時“慢下來”，對於健康自有助益。

吃飯：吃飯要慢慢吃，每口食物至少咀嚼20次以上，30次較理想。細細咀嚼能使食物與唾液充分結合，唾液有幫助和促進食物消化的功能，而且多次咀嚼能把食物磨碎，有助胃消化，也能避免吃東西噁到。

刷牙：銀發族最好每餐後及時刷牙，刷牙時按摩唾液腺會促進唾液的分泌，唾液中的酶能中和口中酸性，減少牙菌斑孳長，也緩解口乾舌燥。最好坐在浴室以外的安全舒適處慢慢的刷牙，避免在浴室刷牙，易因浴室濕滑而跌倒而受傷。

喝水：喝水要慢慢喝，溫水較佳，先含一小口再徐徐吞下。喝太快會噎到，而且水份快速進入血液，血液的量增加使血壓升高，影響健康。

排尿：長者在排尿時不要急，用力過猛會導致大腦缺血，發生排尿性暈厥。男性會因攝護腺肥大，排尿很慢甚至是慢慢滴下，有時要等一會兒才尿出來。在如廁時能握著扶手，如果是蹲坐也要慢慢起來才安全。

起床：早上醒來不要立即起床，先在床上輕輕的動動四肢，再輕微翻身。做幾個按摩操然後再扶著床沿慢慢坐起，在床頭做幾個深呼吸，再移到床邊慢慢支撐下床，如此可以避免太快起身導致腦供血不足而暈倒。

爬樓梯：上下樓梯是銀發族容易發生意外的地方，摔倒容易骨折，最好側身而行，緊握扶手，每一個臺階都慢慢的穩當的走，只有樓梯而沒有電梯的樓房，儘量讓長者住低樓層，或者加裝附掛在樓梯上的簡易式電梯，可減少意外的發生，也減低開關的負擔。

低頭彎腰：低頭後猛然起身，會導致低血壓眼前一片黑，嚴重時會昏眩，彎腰太急促容易閃到腰，最好是扶

著支撐物慢慢蹲下或慢慢彎腰。在低頭或彎腰起身時，要觀察旁邊有無障礙物，注意安全。

轉身：突然轉身容易對頸動脈造成壓力，因為銀發族血管彈性降低，影響大腦血液流通，扭動脖子也一樣得慢慢來，動作不要太快，幅度也不要太大。

銀發族普遍有骨質疏鬆及眼睛視力退化的問題，一旦他們身體的功能隨著年齡逐漸退化時，就必須依賴家庭成員。選擇自己喜歡而可終生維持的低衝擊性運動項目，最好參加一個運動團體，要有恆心，一起運動，大家互相鼓勵關懷，達到運動兼交友的目的。“要活得老，更要活得好”

說真話，心情好

一個病人跑去看醫生。他說：“醫生，我想變得更健康。”醫生回答說：“沒問題。從現在開始，你一直說真話就可以了。”這聽起來像個笑話，但美國聖母大學心理學教授安妮塔·凱利最新研究證實，誠實坦率是保持身心健康的關鍵所在。

這項研究發佈於最近舉行的美國心理學協會全國大會上。凱利的團隊招募了72名成年人，將他們隨機分成了兩組：誠實組和對照組。誠實組的受試者被要求在接下來的5周里每天都真誠、坦率、老實地說話。如果不願意說真話，也可以選擇沉默。試驗結束後，受試者進行了健康檢查，結果發現，誠實組的身心不適症狀(如咽喉痛、頭痛、噁心、緊張)比對照組明顯要少。

誠實並不是大多數人的常態。美國說謊心理學專家羅伯特·費爾德曼研究發現，對話10分鐘，就有約六成人會說兩次謊。據凱利估計，一般人每天大約要撒11次謊。正是這些撒謊行為造成了持續的身心壓力，破壞了免疫系統。

潰瘍。反復地燙傷、修復，就會引起黏膜質的變化，進一步發展變成腫瘤。

中國中醫科學院東直門醫院內科教授姜良鐸說：“在消化道內，食物的消化過程適宜在接近體溫的溫度下進行。過熱的食物會導致氣血過度活躍，胃腸道血管擴張，對腸胃產生刺激。”



趁熱吃飯的習慣到底好不好？

我們的口腔和食道表面都覆蓋着柔軟的黏膜。正常情況下，口腔和食道的溫度多在36.5℃—37.2℃，所以適宜的進食溫度是10℃—40℃，能耐受的高溫也只在50℃—60℃。在接觸到75℃左右的食物時，嬌嫩的黏膜就會有輕度灼傷。幸好這些部位的血液循環非常豐富，受傷的組織會及時的脫落、增生、修復，所以偶爾一點點的輕傷可以很快恢復。

因此，最合適的食物溫度是“不涼也不熱”。“許多家長在給小寶寶喂飯時，都會吹至微溫後

再喂，其實，這個溫度對成人來說同樣是最合適的。用嘴唇感覺有一點點溫，也不燙口，就是最適宜的。”姜良鐸說。同樣，人們在飲水時也應該講究溫度。日常最好飲用溫水，水溫在18—45℃之間。過燙的水不僅會損傷牙齒的珐琅質，還會強烈刺激咽喉、消化道和胃黏膜。

趁熱吃飯的習慣到底好不好？

吃得消？吃不消！而那些經常吃燙食的人，口腔、食道黏膜在不斷的熱刺激下，一直重複着上面的修復過程，黏膜也就不停地增生增厚。增厚的黏膜對熱刺激的反應逐漸降低，可愛吃燙食的人卻一直追求感受到飯食的高溫度這件事，如此陷入一個越來越不怕熱、越不怕熱越要吃燙食的惡性循環。再加上食道黏膜的神經反射本來就很遲鈍，往往受了傷自己也沒有察覺到，於是主人的人腦便錯誤的接收到如此訊息：我們很好，讓

常低頭對頸椎損害嚴重

手機控們常低頭，但你知道低頭對頸椎能帶來多大的壓力嗎？有研究稱，低頭時頸椎承受的重量能達到垂直時的三四倍，這種說法靠譜嗎？

近年來，智能手機越來越普及，成為了人們生活中的必需品。於是，“低頭族”應運而生，隨時隨地低頭看手機成了很多人的習慣。但有研究發現，如果玩手机時姿勢不當，就有可能讓頸椎承受多達60磅(約27公斤)的重量，比一個7歲小孩還重，這種說法是真的嗎？

清華大學力學專家高老師解釋，當人體直立時，頸椎所承受的重量就是頭部的重量，但當頭部傾斜時，頸椎的受力也會隨之變化。由於頭部的重量是恆定的，那麼，頸椎所承受的額外重量，就全來自於肌肉所產生的拉力，那麼，這個拉力究竟能夠給頸椎增加多少重量呢？實驗給出了答案。

- 實驗準備：**
人體模型、2只0.5kg水晶球、量角器、測力計、白繩
- 實驗過程：**
- 1.將兩只水晶球放入模型內，代表頭部的重量。附上量角器測量頭部角度的變化，並將測力計系在白繩的一端，檢測拉力的變化數值。
 - 2.當頭部垂直於頸椎時，肌肉的拉力為0，即目前頸椎所承受的重量全部來自於頭部，也就是0.5kg。
 - 3.增加低頭的角度。當頭低至15度的時候，測力計的數值為0.5kg，此時，頸椎的壓力為頭部重量與肌肉拉力之和，即1kg，也就是說此時頸椎所受到的壓力為垂直時的2倍。
 - 4.在角度達到45度時，頸椎所承受的壓力達到了1.85kg，即頸椎所受的壓力為垂直時的3.7倍。
 - 5.當人體低頭角度達到60度時，頸椎承受的壓力達到了2.25kg，即頸椎所承受的壓力達到了垂直承重的4.5倍。

實際上，現實生活中，很多“低頭族”在看手機的時候，低頭角度大多超過45度，甚至達到60度。以頭部重量為8公斤來計算，當頭部低至60度時，頸椎承受的重量為三十多公斤，這相當於給頸椎掛上了兩個超級大西瓜。

醫生說，越低頭頸椎的椎間盤壓力就會越大，頸椎一共七個節段，每個節段里邊都有一個椎間盤，低頭的時間越長、角度越大，椎間盤和頸椎椎體的受力就會越大。“到了五六十歲的時候就出現骨刺了，骨刺對神經對血管對脊髓都會產生刺激。”

在日常生活中，應該如何預防頸椎病呢？

專家說，如果工作必須要低頭，就把要看的屏幕或者要看的東西稍微抬高一點，儘量使頭低得少一些。再要有要控制好時間，超過四十五分鐘，就起來做活動，就是擴胸耸肩，堅持下來頸椎的病變延緩就會非常慢。



“趁熱吃”一向是中國人待客的一句客套話，不過，這種禮節似乎應該改改了。

近日，據台灣癌症臨床研究發展基金會的一項報告指出，吃得過冷過熱都會有損腸道和身體機能，平時多吃和體溫相近的食物，可以延緩腸胃老化，助人延年益壽。

中國人的飲食一直離不開“熱”字
從冒着熱氣的麵條，到餡料熱乎的包子餃子，以及滾燙的火鍋，中國人的飲食一直離不開“熱”這個字。中國烹飪協會副秘書長邊疆表示，這是因為，亞洲人體質相對較弱，吃熱食可以為身體提供更多的能量，幫助人們禦寒保持體溫。相比之下，歐美等地的人體格更壯，平時吃得食物本身熱量更高，因此對食物溫度沒有特別的要求，所以他們的飲食結構中冷食較多。

當然，中國人愛吃熱還有一個原因是，許多食物的美味需要溫度來“激發”，而中國人的味覺和嗅覺早已適應了這種被溫度激發出的香味，所以熱食成為國人千百年來不變的飲食習慣。

儘管如此，現在卻有越來越多的研究顯示，飲食過熱和食道癌等多種消化道疾病息息相關。這是因為人的食道壁是由黏膜組成的，非常嬌嫩，只能耐受50—60℃的食物，超過這個溫度，食道的黏膜就會被燙傷。過燙的食物溫度在70—80℃左右，像剛沏好的茶水，溫度可達80—90℃，很容易燙傷食道壁。如果經常吃燙的食物，黏膜損傷尚未修復又受到燙傷，可形成淺表

高溫來得更猛烈吧！

黏膜生氣了，後果很嚴重

由於沒有引起主人足夠的重視，可憐的黏膜們也就經受了日復一日的折磨。在這樣的惡性循環中，黏膜接受着越來越嚴重的灼傷刺激，就會逐漸引發口腔潰瘍、食道潰瘍和食道炎等問題。

除了食道外，牙齦的意見也很大：食物太燙，牙齦會被燙傷。可還來不及修復，又一批燙食進來了。長期下去，牙齦就會用潰瘍來抗議了。長期的燙食還會引起牙本質過敏，引發過敏性牙痛。

大家都有不小心吃了燙食的經歷，不想吐出來時通常會讓食物在口腔中快速倒幾下，囫圇吞棗地嚥下去。而熱愛燙食的人每頓飯都是如此。這會讓食物在口腔還沒充分咀嚼並與唾液混合，就進胃了，加重了胃的負擔，影響了食物的消化和吸收。而這些燙食也會讓潰瘍啦，炎症啦就在食道繁營了。

可食道也不願意整天破破爛爛的，只好不停地增生修復。在這樣一次次的傷害——增生——修復過程中，增生的細胞中會漸漸產生出一些壞分子，也就是形態、功能不正常的“異形性”細胞。當這些不正常的細胞多了，惡變也就發生了。食管黏膜上皮的表面就會出現癌腫，隨着癌組織的不斷壯大，癌腫侵佔食道的空間也越來越多，很多患者都是感到吞嚥困難或有異物感才到醫院就診，這時候一檢查，得！食道腫瘤，做手術吧！