

# 千萬不要小看一個堅持運動的人

運動能帶來更好的心情、更充沛的能量、更佳的記憶、更強的專注力。千萬別小看一個堅持運動的人,因為他們在運動過程中,流下的每一滴汗,邁開的每一步,都是在為更好的人生助力。

運動,是最好的“保健品”

強健的體魄,是好好生活的基礎,讓我們從容應對世事的刁難,扛住病痛的打擊。多運動,你燃燒的每一千卡能量,都在增加你抗風險的能力;你花費的每一分時間,都能轉化成你健康賬戶上的儲蓄。養成運動的習慣,你才能更好地未雨綢繆,用充沛的精力,面對人生的風雨。

運動,是最佳的“抗衰老”

運動能激活身體的元氣,讓你重新煥發年輕。想要擁有更棒的身材、更美的容顏,沒有比運動性價比更高的方法了。堅持運動一個月,腰間贅肉會減少;堅持運動一年,臉上皮膚會更彈潤;堅持運動十年,身體形態會更年輕。長期運動,身體能傳達出你想要的精神美學。當你將運動堅持成習慣,你就會發現,自己早在不知不覺間,比同齡人修煉出了更美的模樣。

運動,是最棒的“解憂藥”

《運動改造大腦》里曾說:“運動能為大腦製造更換零件,誘發神經新生。在治療抑鬱和無助感方面,運動的效果和抗抑鬱藥一樣好。”有研究發現,人體中能產生“愉悅感”的激素,比如多巴胺、血清素、內啡肽等,都可以被中等強度的運動激活。有空多運動,情緒便可以輕而易舉,達到快樂的狀態。成年人的工作壓力都很大,有時候難免會抑鬱、不高興,但是適當運動後心情馬上就能愉悅起來。有句話說得好:“跑步產生的多巴胺,僅次于談戀愛,三公里專治各種不爽,五公里專治各種內傷,十公里跑完內心全是坦蕩和善良。”生活難免沉悶,但跑起來就會有風;日子難免顛簸,但動起來就有能量。在練功房練到大汗淋漓,在綠茵場打得興盡而歸,再美美沖個熱水澡。沒事多運動,時間一定會回饋給你快樂的犒賞。運動,是最有效的“健腦丸”



《美國國家科學院院刊》曾發表過一個報告:與久坐的同齡人相比,那些經常鍛煉的人的海馬體,體積增加了2%。作為負責大腦記憶存儲的重要器官,海馬體的長大,意味著

神經元數量的增多和記憶力的提高。通過小白鼠實驗,科學家還發現,運動能提高大腦的專注力和靈活性,讓一個人的學習力大幅增加。可以說,運動不僅能激活身體的元氣,也能喚醒大腦的活力。競爭日益激烈的當下,一個人想要提陞腦力,運動是必不可少之助力。千萬別覺得運動浪費時間,長期久坐,你的大腦可能會慢慢萎縮;也千萬別覺得運動很累,癱坐着玩手機,你的身體可能更加疲憊。快節奏的社會里,捨得花時間鍛煉身體,你才能最大程度開發你的大腦,讓思維更加活躍。

“醫學之父”希波克拉底說:“人類最好的醫生,就是空氣、陽光和運動。”運動的重要性,就像大自然的氧氣和陽光,無時不刻,都在滋養身心。它能給身體築起免疫防線,也能讓肌膚抵禦衰老,永葆青春;它能給壞情緒釋放的空間,也能為大腦打開視角,激活思路。運動,讓我們煥發新生,也讓我們在翻過人生的每一道坎時,都能有更從容的姿態去應對。捨得花時間投資自己的身體,它一定會給你最豐盛的獎賞。所以,趁着時光正好,身體未老,去運動吧!相信我,不弛不倦,不惰不懈,你將從內至外,散發出更明媚的光芒。

# 一顆莓果發霉 整盒都得扔掉嗎?



底下,看起來“就像是瘦小的洋菇”,絲一樣的根部,會入侵到水果、食品的內部,帶有孢子的枝干在表面。查普曼說,某些霉菌會產生毒素,吃進肚里不安全,對某些人會造成過敏反應。

加州大學收成後科技中心主任米禪(Elizabeth Mitcham)說,莓類水果的愛好者可稍微放心的是草莓、藍莓等的霉菌通常沒毒,核果、穀類和蘋果長出來的霉菌比較危險。

她說萬一不小心吃到發霉的草莓、藍莓,大概也不會生病住院。“如果吞進嘴里了,趕快吐掉,因為發霉的莓子,味道一定很不好。”

環境到處都有霉菌的孢子,孢子隨空氣漂浮、隨流水漂流,農田里免不了也會有,它會先藏在花里或果皮上面,等果子成熟了,特別是溫度夠高的時候,就會找機會發芽、滋長,還會順便往旁邊的水果發展。

霉菌孢子既然無處不在,我們所吃的新鮮水果可能也有微量的孢子,查普曼說,“我可能一直吃進孢子,還好我沒有因此病倒。”

比較危險的是長在大型或潮濕、柔軟、隙縫大的食品上的霉菌,例如剩飯剩菜、肉類或果醬、起司、麵包上面的,農業部說,如果這些食物上發現有霉菌,應假定已遭污染,丟掉不要吃。

新鮮草莓、黑莓和藍莓是民眾之愛,但保鮮期不長。假如一顆莓果發霉,是否整盒都得扔掉?專家說,壞掉的那顆不要吃,沒有明顯霉菌孢子的,還可以吃,但要快點吃掉。

北卡州立大學食安專家查普曼(Benjamin Chapman)說,莓子類的水果發霉,肉眼就看得出來,不像其他食品,可能須動用儀器來檢查。“如果一盒里面有一兩顆壞掉,我不會整盒丟掉。”

他說,把發霉的莓果挑掉之後,他會仔細檢查四周的果子,看看有沒有毛絨絨的東西,特別在破損或蒂頭部分。如果沒有,他會趕快在一兩天內全部吃掉,以免霉菌的孢子擴散,開始滋長。

農業部指出,霉菌是一種菌類,在顯微鏡

為什麼人會生病?為什麼疾病與人終生相伴?

我的答案是,因為疾病是人類進化的遺產。

從地球上出現第一個真核細胞開始,過了上億年的時間,人類才出現。經過上百萬年的進化,人類才逐漸成為我們今天的樣子。我們的身體里處處保留着進化的痕迹,但進化並沒有幫我們消除疾病。

比如,眼睛擁有這個世界上最精密的光學系統,卻可能患上820多種眼病的任何一種。再比如,在人的一生中,心臟可以“撲通撲通”地跳25億至30億次,把血液精準地輸送到身體的各個部位,但是供應心臟自身用血的血管卻非常細,容易變狹窄甚至堵塞,導致心絞痛和心肌梗死。另外,人類需要尿道和腸道兩個通道排泄廢物。多一套系統,也就多了一重患病的風險,所以醫院設泌尿科和消化科,分別治療這兩條通道上的疾病。但是鳥類只需要一個排泄通道,進化讓鳥類和人類走上了不同的道路。

醫學要做的是接受進化帶來的一切,從結果去反推過程,推導人類與進化、疾病與進化的關係。這樣我們就可以站在一個更高的時空角度去審視疾病,為疾病的預防和治療提供更高維度的理解。

## 基因的不完美

絕大多數的疾病與基因具有相關性。很多慢性病的風險基因在我們出生之前,就已經潛伏在我們的基因組中,等待發病年齡的到來,或者等待被激活的時機。就

# 疾病:人類進化的遺產(上)

拿2型糖尿病來說,目前已有研究表明,有243個基因位點與2型糖尿病的風險相關。很多遺傳病也都與基因有關,比如血友病、地中海貧血症。基因是包含着我們生命遺傳信息的最基礎的東西,它在傳遞人類基本性徵的同時,也將疾病或者疾病的風險傳遞了下來,這是基因不完美的一個層面。

人類的基因能在細胞分裂時精確地複製自己,儘管在複製過程中會出現個別位點的錯誤,但整體而言,這一過程是相對穩定的。如果基因組中產生的某種致病基因會讓人在生育年齡之前發病,那麼攜帶這種致病基因的人,很可能還沒來得及生育就因病去世了。這種致病基因自然無法傳遞下去,從而消逝在進化的長河中。但是,像高血壓、糖尿病、冠心病、癌症這些疾病,多數情況下是在人40歲以後才發病的,攜帶引起這些疾病的風險基因的人仍然可以生育,因此這些基因雖然不健康,但依然順利地傳了下來。也就



是說,這些風險基因引起的疾病不會影響人類的繁衍,加上基因複製的相對穩定性,這些不健康的基因會隨着人類繁衍傳遞下去。

基因不完美的一個層面是基因突變。也就是說,健康的基因也可以突變成致病基因。基因突變是進化的“原材料”,沒有基因突變,也就不会产生人類和其他物種的進化。絕大多數基因突變不會產生顯著的影響和意義,一些基因突變甚至因為具有先進性,而得以在人類進化的過程中迅速傳播。

但是,如果某些關鍵基因發生突變,就有可能使原本健康的基因變成致病基因。比如,癌症基因就是我們基因組中正常的“原癌基因”,在細胞分裂過程產生了複製錯誤,突變,就變成癌基因,然後引發癌症。再比如,研究發現,我們的祖先可能在200萬到300萬年前丟失了一個基因(CMAH基因),這

導致人類患心血管疾病的風險增加,其中多食紅肉者的患病風險增加得更多。

## 器官的不完美

除了基因的不完美,我們的人體器官也並非盡善盡美,所有器官的結構和功能並不能達到絕對的理想狀態。

舉例來說,我們剛出生的時候不會走路,抵抗力也很差,甚至連吃奶被噎到都會導致肺炎。如果母親的懷孕周期長一些,等胎兒長得強壯一些再生產,那孩子得病的概率就能降低很多。再比如,患有閱讀障礙症的孩子非常多(據統計,學齡兒童的患病率為5%~12%),這意味着很多受影響的孩子將終身面臨學習困難。

那為什麼進化沒有讓人類去除這些不完美的地方呢?因為進化不是手術刀,不能一刀把不完美的地方切除,只能敲敲打打、修修補補,進化的邏輯是讓利益和風險平衡。

還拿哺育過程來說,很多動物生下來就會走,比如剛生下來的小馬,它身體的各個部位發育得相對健全。而嬰兒剛出生的時候非常脆弱,容易得病,尤其是得感染性疾病的。但這是人類進化的選擇——用器官發育的不完全換來了更大的腦容量。進化讓胎兒的大腦在母體內得到了更有優勢的發育,人類腦容量的增長又為出生後各種高級功能的逐步鍛煉和功能實現帶來了可能,所以人類比馬聰明,具有更強的思維能力,也具有更高級的語言功能、學習能力,以及更豐富的情感和更強的應變能力。作者:薄世寧(未完待續)

# 這兩種肉適合三高人群

隨着年齡增長,人體新陳代謝能力下降,為了預防和控制高血脂、高血壓等各種慢性疾病,少吃點動物性肉食,確實很有必要。如果矯枉過正,完全不吃肉食,反而會因為缺乏營養素而導致一系列問題。

## 一、問題

### 1、缺乏蛋白質

肉是蛋白質的主要供應來源,而蛋白質是生命的主要承擔者,是構成人體各種細胞組織的原材料。少了它,人的皮膚、骨骼、肌肉、大腦都會出問題。

對於身體機能下降的老年人來說,缺乏蛋白質可能會導致骨質疏鬆、肌肉萎縮、消化不良、皮膚加速衰老甚至老年癩瘡的問題。

### 2、引發貧血

WHO估計,60歲以上的人患有貧血的比列達23.9%,其中營養缺乏佔據一大半,如缺鐵、維生素B12。

許多研究表明,貧血會嚴重降低患者生活質量,即使是輕度的貧血,也可能會讓人長期疲勞、精神不濟、關節疼痛、呼吸不暢。而中度和重度的貧血,則與急性心肌梗塞、認知能力下降和高死亡率密切相關。

### 3、加速肌肉流失

在40歲左右,人的肌肉會開始流失,隨着年齡越大流失速度也會加快。

肌肉流失往往會增加骨質疏鬆的風險,這意味着有時一次小小的磕磕碰碰,就可能引起骨折、摔傷甚至影響生命。據統計,每年中國60歲以上的老人,因意外摔倒導致骨折的人數高達百萬。

人體的肌肉組織有20%由蛋白質構成,如果長期肉類攝入不足,蛋白質的缺乏將會加重肌肉流失速度。

所以年齡稍長的人,最好餐餐都要吃點肉,但前提是要科學吃肉。

## 二、科學吃肉

### 1、吃夠一定量

《中國老年人膳食指南(2022)》建議,老年人每餐都要攝入一定量的肉類和大豆類食物,每天要吃夠120—150g,其中魚、禽肉為40—50g。同時建議每天要喝300—400ml的牛奶及其奶製品,補充蛋白質。

### 2、這2種肉要多吃

#### 一是魚肉

魚肉的蛋白質含量高,脂肪含量低,其富含的不飽和脂肪酸有利于加快膽固醇代謝、防止脂質沉積,一定程度上能幫助降血脂。

同時魚肉的結締組織纖維比較少,柔軟的肉質也比較好消化,對於咀嚼吞嚥能力下降的老年人來說,是個不錯的選擇。

#### 二是瘦豬肉

瘦肉也含有較高的蛋白質,每100克瘦肉中含有20克左右的蛋白質,所以一餐可以吃上兩個指頭大小的瘦肉,補充每日所需蛋白質。

總的來說,肉不是洪水猛獸,無論年輕人還是老年人都要吃,最好餐餐都吃點。科學吃肉,才能營養均衡,身體健康。

