

# “撐大了”的胃還能這樣“縮”回去

有些人發現，無論如何也管不住自己的嘴，因為肚子總喊餓啊。這是因為長期的過度進食和不健康的飲食習慣，早已讓我們的胃部容積擴大了。幸運的是，還可以通過一些簡單的措施把撐大的胃“縮小”，從而減少不適和肥胖的風險。

## 胃口越來越大 慢性病找上門

研究表明，胃容積擴大可能與慢性疾病的發病風險增加有關。肥胖者的胃容積比非肥胖者的胃容積大約高出 30%。胃容積擴大可能還會增加代謝綜合徵和糖尿病風險。該研究還發現，通過限制飲食和減少進食量，可以減小胃容積，並降低代謝綜合徵和糖尿病的風險。

## 要想“縮”胃 得科學飲食

首先，我們可以通過控制飲食量來縮小胃的容積。減少進食量是縮小胃容積的最有效方法之一。可以通過減少餐量或者增加餐次來控制飲食量。例如，可以將三餐改為五餐，每餐減少一些食物的攝入量。此外，避免一次性大

量進食，可以儘可能地讓胃保持在正常容積範圍內。建議在進食時慢慢咀嚼食物，讓食物充分混合唾液，這樣可以減少食物的體積，使胃容積減小。

其次，我們可以提高飲食質量。選擇健康的食物，避免高熱量、高脂肪、高糖分，這些食物容易引起胃擴張和肥胖。建議選擇富含膳食纖維的食物，例如水果、蔬菜、全麥麵包等，這些食物可以增加飽腹感，減少飲食量。

最後，飲食習慣的調整也是縮小胃容積的重要措施之一。少吃夜宵，不吃過於油膩的食物，避免過度飲酒等不良飲食習慣，這些習慣容易導致胃擴張和肥胖。

## 運動神助攻也能讓胃變小

除此以外，增加運動量尤其是規律性運動，也可以幫助縮小撐大的胃。建議每天進行適量的有氧運動，例如快走、慢跑、游泳等。

說到這里，可能有人會有疑問，這消耗大不是更容易餓，吃得更多了嗎？

運動幫助減少撐大的胃，原因有以下幾點：

首先，適量的運動可以幫助加速身體的新陳代謝，促進脂肪燃燒，減少身體脂肪堆積，最終達到能量消耗減少從而減輕胃部的負擔，縮小胃的容量。

其次，運動可以刺激腸道蠕動，促進食物在腸道中的消化和吸收，減少食物在胃內停留的時間，從而減少胃的膨脹感，使胃部容量逐漸恢復正常大小。

最後，運動可以幫助減少壓力和焦慮，促進身體放鬆，從而減少暴飲暴食的行爲，避免過度進食導致胃部容量增大。

那麼，運動後真的餓可以加餐嗎？運動後可以科學加餐，每次進食量適量，不要過度飽



且進食時儘量慢咀嚼，讓胃部有足夠的時間來消化食物。

總之，通過控制飲食量、質量和運動量來減少胃的負擔，從而縮小胃容積是縮小撐大的胃的有效方法。同時，調整飲食習慣也可以幫助控制胃擴張和肥胖的風險。需要注意的是，這些措施需要長期堅持才能取得效果，同時也需要根據個人情況進行調整。如果有需要，建議諮詢醫生或營養師。

作者：李永進

# 從生氣到猝死會經歷三步

生氣時，我們常說氣死了，這個說法看似誇張，其實真的可能發生。歷史故事中就有相關描述，最被大家熟悉的就是周瑜被氣到吐血而亡。現代研究也證實，人真的能被氣死。

一項對我國 5516 例猝死病例進行的屍解分析研究顯示，發生猝死的首位原因是心源性猝死，而誘發猝死的首位因素就是情緒激動，佔所有猝死病例的 25.66%。國外相關研究也發現，憤怒兩小時內心臟病發作風險是平時的 4.7 倍，腦卒中風險是平時的 3.6 倍，心律失常發病風險較平時明顯升高，這些都是猝死的重要原因。

德國慕尼黑工業大學近日通過動物研究發現，實驗鼠情緒激動時，體內會釋放大量腎上腺素和去甲腎上腺素，這會增加血管內的黏附分子，促使血液循環中的白細胞遷移到動脈粥樣硬化斑塊里，增加斑塊破裂和心源性猝死風險。人從生氣到猝死，大體可能經歷三步。

**第一步**，情緒激動時，體內會釋放大量兒茶酚胺、皮質醇等激素，它們作用于血管內皮細胞、巨噬細胞等，導致內皮細

胞損傷，白細胞遷移，發生局部炎症。

**第二步**，血管內皮細胞出現損傷後，炎症細胞會遷移至損傷處，血液中的脂質會局部沉積，導致動脈粥樣硬化的發生。

**第三步**，出現憤怒、沮喪等急性精神壓力時，壓力激素會讓血液中的炎症細胞遷移，促使動脈粥樣硬化斑塊破裂、脫落，局部形成血栓。

另外，情緒激動本身就會導致心肌耗量增加，最終誘發心梗或心源性猝死。特別是對於一些本來就患有高血壓的患者來說，情緒劇烈變化時，腎上腺素和去甲腎上腺素釋放，會導致血管收縮，血壓飆升，一方面可能直接引發血管破裂、腦出血而猝死；另一方面，血壓越高，血管壁上的粥樣硬化斑塊受到的衝擊越大，一旦脫落堵塞血管，就會導致腦梗或肺栓塞。

除了生氣，只要情緒過度波動，如傷心、驚恐等，都可能引發猝死。不良情緒對身體影響極大，所以要特別注意控制不良情緒，特別是高血壓、冠心病、糖尿病等患者，要學會放鬆心情，不以物喜不以己悲。如果實在忍不住想發火，最好暫時離開當下所處環境，通過散步、深呼吸等方式轉

移注意力，還可以在心中問問自己：為什麼生氣？是否值得？如果因情緒過激而發生胸痛、胸悶、嘔吐、呼吸困難、出汗、頭暈、抽搐、心悸、意識障礙，一定要及時撥打急救電話，等待專業救護人員的救治。

作者：薛超



# 每天少吃一點鹽 可和服藥一樣有效降血壓



最新美國研究發現，每天減少攝取 1 茶匙的鹽，不論是高血壓患者或一般人，都有助於降低血壓，效果甚至和服用血壓藥一樣好。

美國有線電視新聞網(CNN)報導，美國西北大學(Northwestern University)、范德比大學醫學中心(Vanderbilt University Medical Center)等學者組成的團隊，一項針對鹽攝入量與血壓的研究，11 日獲《美國醫學會》(JAMA)期刊刊登。

團隊對 213 名 50 歲至 75 歲的長者進行實驗，25% 的受試者血壓正常，25% 患有高血壓，但沒有進行治療，20% 受試者的血壓獲得控制，31% 的血壓不受控制。

研究人員先讓受試者進行一周的高鈉飲

食，之後再進行一周的低鈉飲食。高鈉飲食當周，受試者吃平常會吃的食物，但是再額外加 2 包高湯塊，每包高湯塊含有 1100 毫克的鈉含量。低鈉期間，受試者食用由營養師調配的低鈉食物，每天只攝取 500 毫克的鹽巴。

研究結果顯示，低鈉飲食期間，受試者血壓下降迅速且顯著，另外和高鈉飲食相比，極低鹽飲食受試者的血壓降了 8 毫米汞柱(mmHg)。參與這項研究的西北大學預防醫學教授艾倫(Norrina Allen)表示：“和他們的一般飲食相比，受試者的血壓降了 6 毫米汞柱，效果和第一線的血壓藥差不多。”

她說：“除此之外，血壓降得非常快，對血壓正常、有輕微高血壓，甚至是已經在服藥的患者來說，效果都一致。”

艾倫也表示，這是一份呈現已經在使用血壓藥物的患者，甚至能藉由限制鈉攝取量來降低血壓，她說整體而言研究發現，不論使用何種藥物，降低飲食中的鈉含量，約 70-75% 的人，血壓可能會下降。

她說降低鈉攝取量並不會有明顯副作用，鼓勵民眾減少攝取，尤其味蕾幾周內就能適應，相較之下，血壓改善的速度更快。

一茶匙鹽巴相當於 2300 毫克，美國心臟學會(American Heart Association)建議，民眾每天應攝取低於 1500 毫克的鈉。

# 無接觸時代的“皮膚饑餓”

在現代人的生活中，身體接觸總體是呈下降趨勢的，對此，人類學家妮娜·G.雅布隆斯基感到擔憂。她認為這種變化的原因在於空間距離的增大、對高移動性的追求以及交流方式對技術手段的依賴。她並不是唯一有此擔憂的人。近幾年來，不管是哪個政治陣營的媒體都在討論這個問題。德國《日報》依據最近幾年流行的對催產素的研究提出，後現代社會“缺少愛撫”，因為現代社會拉開距離的一些做法對人與人之間自願的身體接觸以及與此相關的信任感都有損害。

克斯汀·烏夫納斯·莫伯格是位於瑞典斯德哥爾摩卡羅林斯卡醫學院的觸覺研究專家，她認為現代人“皮膚的飢餓感”已經無法消除，對人類來說，每天幾分鐘的身體接觸不足以使其找到自己的位置並獲得安全感。

《時代》周刊在一期封面故事中也提出，應該利用催產素的治療作用增加人們對觸摸的需求。之所以會有這樣的建議，是因為據推測，人類有助於產生信任感的催產素水平與歷史上相比下降了。兩個月後，《時代》周刊上的另一篇文章再次強調了人與人之間親密接觸具有無價的療愈作用，對每個人都有助益，文章題目是《靈藥：相互關懷》。他人的親近和關懷被認為是能夠替代藥物的治療手段。

麻省理工學院在全球範圍開展的一項對比研究表明，在生活空間特別大的歐洲和北美，人們的恐懼感比其他任何地方的人都更強烈。一項在美國邁阿密開展的研究顯示，今天在美國，12 歲的孩子更傾向於將皮膚接觸當作挑釁，而

不是關懷。邁阿密的觸覺研究所得出了類似萊比錫大學保爾·弗萊斯希學院觸覺實驗室創建者馬丁·格倫瓦爾德很久之前就在書中表達的觀點：觸摸對幾乎所有維係生命的因素都有促進作用，包括早產嬰兒的發育、阿爾茨海默病患者的記憶恢復以及免疫系統的加強。這就是觸摸的治療作用。

對於我們“生活在一個無接觸時代”這個令人擔憂的推測，格倫瓦爾德作為觸覺研究專家有什麼看法？他贊同這樣的推測嗎？包裹在薄薄煙霧中的格倫瓦爾德用低沉的聲音說，這都是推測，並沒有充分的證據。接下來，格倫瓦爾德給我們講了他作為實驗心理學者所觀察到的現象。

他談到了來這里受試的人。在實驗期間，這些人總是想要確保自己的手機就放在觸手可及的地方，而不是放在另外一個房間里。這個設備幾乎已經變成了人們身體的一部分，摸著手機就像摸著自己，能夠讓人確定自己還活著。格倫瓦爾德還說到了看牙的病人，在治療過程中，他們始終緊握著自己的手機。

格倫瓦爾德發現在這個社會中，在網上尋找性伴侶比找一個可以不斷擁抱的、能夠信任的人容易。

但同時，他又很確定人從根本上來說需求的並不是性，而是與人的親近，這能夠讓人獲得安全感，確認自己的存在，知道自己並不孤單。這些都可以通過擁抱，或是在萬不得已的情況下用擁抱的替代品來實現。格倫瓦爾德說，如果給學校里那些無法安靜下來的孩子穿上沙背心，會讓他們產生一種始終被擁抱

的感覺，這種方法在治療孤獨症患者方面被證明是有效的。孩子的身體在空間中產生的不知所措感一旦減弱，他們就能夠平靜下來。

這種“無接觸式社會”有證明實例嗎？是的，格倫瓦爾德發現了這種深刻變化的 3 個表徵，都有實例可以證明，並且都能夠體現人們對觸摸的渴求程度：

第一，蓬勃發展的保健熱潮最初主要是集中在色彩和氣味上，現在則主要是推銷按摩這一類與身體相關的項目；

第二，現在正慢慢興起的所謂擁抱派對(付費、有固定的規則、不發生性行爲)，在這一類活動中，素不相識的人互相擁抱，這種事先規定了形式的主動的身體接觸在多樣化的社會里不但被大眾接受，而且深受歡迎；



第三，狗、貓之類有皮毛的寵物的增加，無疑也是觸摸需求增加的表現。2015 年，德國登記在冊的寵物共 3000 萬只，比 2010 年增加了 700 萬只。寵物的作用也已經顯現出來：養寵物的人患病的概率要小得多，患病之後痊癒的速度也更快，總體看來壽命更長。

格倫瓦爾德說，人類缺少讓自己感覺舒適的觸摸時並不在意，而他就是來糾正這個錯誤的。說到這里他笑了：“作為哺乳動物的人，現在正在想盡辦法讓自己能夠繼續做哺乳動物。”

我們提了最後一個問題：“觸覺研究專家怎麼看待作為哺乳動物的人類用手指不斷觸摸手機光滑的表面這一行為？”這一問，讓格倫瓦爾德這個和氣、總是若有所思的人突然變得非常憤怒，還有悲傷，這讓我們感到很意外。他提高了聲音說：“我們在荒蕪，我們在腐爛。您就這樣寫：格倫瓦爾德說我們在一個平坦、光滑的世界里腐爛。看看那些套在學童身上的沙背心，就能知道我們已經腐爛到了什麼程度。”那些假想出來的，只作用于想象的身體接觸，不管是在電影院的大銀幕，還是在自己在家看的影片，這些能作為替代嗎？格倫瓦爾德的聲音幾乎是生硬的：“不能！任何虛擬的東西都不可能替代皮膚接觸帶來的生物化學反應。”毫無疑問，他在為那些忘記自我的哺乳動物而憂心。告別的時候，他向我伸出手來——溫暖的握手，告別。我這才注意到，我們握手的時候，握的是整只手，不是手指尖。這種常見的身體接觸是通過手掌完成的，而不是特別敏感的、暴露在外面的手指尖。

[德]伊麗莎白·馮·塔登