

健康新知

科学家揭开 度假难以放松之谜

对一些人而言,即便长达两周的假期也无法忘掉工作、安心度假

美国《大脑血流与代谢杂志》最新刊登的一项新研究,初步揭开了“度假难以放松”之谜。

很多人期望利用节假日或度假缓解工作压力,好好放松身心。然而,无论海滩多么漂亮,景色多么迷人,度假者都无法放松自己。最新研究发现,对一些人而言,即便长达两周的假期也无法“忘掉工作、安心度假”。

据国外媒体9月22日报道,美国《大脑血流与代谢杂志》最新刊登的一项新研究初步揭开了“度假难以放松”之谜。这项新研究由美国俄亥俄州克利夫兰市凯斯西

储大学数学家丹妮拉·卡尔维蒂博士及其同事合作完成。

科学家发现,很多人难得从忙碌的工作中脱身休假,然而心中却老惦记着电子邮件、给同事回复短信及办公室事务等。即使在度假中,也总感觉身心难以放松,思绪无法停止。

最新研究发现,不仅“思考问题”会消耗能量,“阻止自己不去思考某些问题”同样会消耗能量。研究人员表示,度假过程中“清理思路,努力不想任何事情”的做法,就如同“下坡停车”,即使你不愿意,汽车也会自动下滑。最新研究结果

还表明,“难以静心沉思”以及“大脑中总感觉有一首歌在反复播放,挥之不去”也是同样的道理。

为了揭开“思考”或“阻止思考”消耗能量的奥秘,研究人员设计了一个可模拟大脑“能量转化为思想”的计算机模型。该软件复制了连接“兴奋性神经元”(传递思想的大脑细胞)和“抑制性神经元”(阻止思想传递的大脑细胞)的通道。

卡尔维蒂博士表示,要阻止某种思想,大脑会利用抑制性神经元阻止兴奋性大脑细胞相互传递信息。抑制性神经元会发出“不要那么做”的指令,其方式是通过释放

化学物质γ-氨基丁酸(GABA),抵消大脑中另一种化学物质谷氨酸的作用。谷氨酸打开大脑神经元之间的通道,而GABA则关闭大脑神经元之间的通道。

新研究合作者厄克奇·索默萨洛博士表示,计算机模型实验结果显示,要维持谷氨酸和GABA完成完全相反的“工作”,大脑就必须消耗较多的氧气。耗氧量越大,就需

要更大的血流量和更多的能量。“阻止思考”耗费能量之大令人吃惊,这正是“度假难以放松”的症结所在。研究人员表示,下一步还将展开兴奋性神经元和抑制性神经元同步模拟对比实验。

研究人员表示,虽然这项研究使用的是冷冰冰的计算机模型,但是其目标则是帮助人们解决“度假难以放松”之类的难题。(陈宗伦)

秋季适宜“低温养生”

苹果放在冰箱里,两三天后依然鲜美如初。虽然人不可能躲进冰箱来求得永葆青春,却无意中触及到中医养生的一大法宝——“低温养生”。《黄帝内经》就提出:“高者其气寿,下者其气夭。”意思就是高处气温低,人的寿命长;低处气温高,人的寿命短。

目前世界上寿命最长的人,大多生活在亚寒带和寒带,如日本和北欧。总人口只有500万人的格鲁吉亚,百岁以上的寿星竟有2000人之多,就是受益于低温的生活环境。有研究也表明,生活在寒带的人,寿命比热带人平均要长10岁到30岁。

今年秋天

不妨给身体“降降温”

“低温养生,并不能简单理解为降低人体温度,而是以降低细胞代谢速度,进而达到延缓衰老的目的。寒冷使细胞分裂慢,新陈代谢也慢,所以衰老来得晚,寿命自然长。”中国中医科学院教授杨力这样解释。

中医养生名家孔令谦说,相对传统中医主张的悠闲与恬淡生活,当下都市生活中的压力,也可说是一种燥热。就如同一个开关,你来回开关次数多了,寿命自然变短。人类生命活动是遵循能量的消耗规律而运作的,消耗越快,寿命越短;而低温养生则能调控“生命能量”的消耗速度,使其慢些再慢些,寿命便有可能随之延长。

中华中医药学会学术顾问、中医药文化分会秘书长温长路认为,现代都市人群因精神压力过大、熬夜以及过食肥甘厚味等诸多原因,造成都市人群体质大都以内热为多,尤以阴虚内热者更为常见。内热、火旺成为许多都市人的体征,也成为百病之源。低温养生则能培养更为合理的生活习惯,从而达到平衡阴阳,调节身心的作用。

低温养生现在正当时,俗语就有“春捂秋冻”一说,在秋冬季节阴气旺盛,阳气衰微的时候蓄养阴气,犹如天助,正如给一棵干渴待饮的植物浇水。

春夏阳气盛,养阴犹如中午浇水,会被蒸发浪费掉大半,傍晚浇水则不但蒸发减少,还可以兼得夜露补充。因此,秋季开始低温养生,就好比傍晚浇水,是最佳季节。

少吃辣、接近绿色植物

可让身体降温

那么,如何才能做到低温养生呢?这可不是少穿一件衣服这么简单,而是要从饮食、睡眠、环境等三个方面着手。

从饮食着手。

一、低温烹调。低温烹调能减少高温烹饪时致癌物出现的几率,又最大限度地保存了食物中的养分,可谓一举两得。

二、少吃偏热的食物,适当吃些凉性食物做调节。麻辣烫、火锅等现代人爱吃的食物会给秋燥“火上浇油”,凉性食物则有助于身体气息平衡,去除燥热,比如水鸭、鱼虾等体温偏低的肉类食物,稻、藕、笋等水生植物,大白菜、萝卜等蔬菜,冬菇、蘑菇等背阴处生长的菇类,大枣、苹果等秋冬季成熟的水果,都可起到滋阴润肺的作用。

三、饭吃八分饱。进食越多,人体产生的热量也越多,易使体温升高。国外研究显示,少食可使动物体温下降,使其死亡几率降低1/3以上。

从睡眠着手。

一、睡个“低温觉”。我们的体温并非恒定不变的,而是处于动态变化之中。晚间9点至11点开始下降,凌晨1点到3点降到低谷,清晨8点左右开始缓慢上升,晚餐后(晚7点到9点)达到顶峰。因此,夜间睡眠是“低温养生”的好时机,必须杜绝熬夜,每晚要确保7至8个小时的睡眠,切忌夜生活过度,甚至通宵达旦地疯玩。

二、避免“光压力”。在灯光中入睡会导致体温上升,使人体产生“光压力”,影响正常代谢功能,因此,人们最好在黑暗的环境中入睡。

从环境着手。

一、多接近绿色植物。室外多栽种树木与绿色攀爬植物。比较起来,植物蒸腾吸收热量的贡献大于树木遮挡太阳辐射所减少的热量,“双管齐下”效果更好。

二、弃用厚重的窗帘。换成薄些的,看起来淡雅清爽的轻纱或者棉质窗帘。

三、家具也能降温。多采用造型简洁、色调偏冷的藤、竹、木制品,达到吸收部分热量之目的,发挥辅助降温作用。

喝凉水、吹空调

并不是“低温养生”

“低温养生”是个综合的概念,不能简单理解成一味的贪凉。温长路提醒,践行“低温养生”,要避免四个误区。

误区一,少穿衣。在秋天天气低的时候还是要注意保暖。

误区二,开空调。“低温养生”注重的是自然环境下的“低温”对人体的调节,大热天开空调有悖“低温养生”的原则。

误区三,喝凉水,吃冷饮。中医讲究少食“生冷”,与人体温度接近的食物才更养生。

误区四,不分人群。老人和儿童体质较弱,免疫力低下,季节交替时要注意保暖。

据《生命时报》

素食真的能让人
长寿吗?



素食对于多数人最有吸引力的理由是“素食者更加健康长寿”,而反对素食最常见的理由则是“素食不能获得所有的营养成分”。对于这两种说法,真实的情况是什么呢?

长寿未必是

素食之功

一般而言,现代的膳食指南,确实是建议人们的食谱中加入更多的植物性食物。比如美国癌症研究协会认为应该有三分之二以上来自于植物。

这一推荐实际上针对的是现代西方人的食谱中动物性成分过多而做的。多数美国人吃大量的肉和奶制品,植物中的维生素、纤维素等成分往往摄入不足,所以需要加大植物性食物的比重。但这并不意味着植物性食物就越多越好,以至于到了“素食”的地步。

至于素食者是否更加健康长寿,我们当然不能用“某某人吃素,活到了100岁”来证明,因为同样可以找到整日大鱼大肉、抽烟喝酒而活到100岁的个案。要说明这个问题,需要大量的统计数据。

英国和美国的科学家进行过几项涉及人数多达数万、持续时间十余年的跟踪调查。结果发现,素食者的平均寿命确实要比社会平均水平要高。或者说在一定时期内,素食者的死亡率确实比杂食者要低。

不过,素食还往往伴随着其他的生活方式的差异,表面上的寿命或者死

亡率的差别并不能说明就是素食产生的结果。比如,素食者往往饮食节制,抽烟喝酒的比例也比社会平均水平要低,这些对于健康都有着明显好处。

在多数研究中,当研究者剔除了其他因素的影响,就发现素食(或者只吃很少的肉)并不是这些人更加长寿的原因。换言之,如果你坚持素食者的那些“健康的生活方式”,比如不抽烟、不喝酒、节制饮食等,那么吃肉的你健康长寿的可能性,就会跟他们一样大。

长期素食

营养漏洞难填补

理论上说,几乎人体所需的所有营养成分都能通过植物性食物来获得。唯一的例外是维生素B12。它通常只在肉、蛋、奶等食物中含有。严格的素食者就不能通过天然食物来获取维生素B12。

不过,现代配方食品中,有很多加了维生素B12的面包、麦片之类的东西。只要不是连加工食品也不吃的人,完全可以通过这样的“素食”来获得足够的B12。

不过,理论上的“可以”往往并不意味着实际生活中的“能够”。对于大多数人而言,大概不会花很多工夫去搞清楚自己对于各种营养成分的需求是多少,以及各种食物中的含量有多少。在动物、植物性食物都吃的情况下,实现营养成分的全面均衡就方便容易得多。

据《新京报》