

人体就是一个“炼丹炉”

美国加州大学旧金山分校的科学家们发现，人体内共生的微生物能够生产天然药物，这些药物对维持人体健康起到了重要作用，也为新药开发提供了丰富的资源。目前临幊上三分之二的药物来自于微生物和植物。人们不断在土壤和海洋微生物中挖掘新药，却从未意识到我们自己就是一个“炼丹炉”。与人类共生的细菌，能在我们体内生产大量类似药物的小分子，人们需要知道，这些分子是什么、有什么功能，从而为新药开发提供资源。

睡眠不足易导致腹部肥胖

(上接B01版)

本报记者 陈晓丽

啤酒肚与遗传有关

在过去很长一段时间，普通市民的生活水平并不高，摄入的热量相对较少，很难形成腹部肥胖，而生活相对富裕的人由于经常喝酒吃肉，摄入的热量较高，容易长出啤酒肚。因此，过去大家提起哪个人有“啤酒肚”的时候往往还带有几分艳羨之意。

其实，啤酒肚与单纯喝啤酒关系并不是很大，也没有证据证明啤酒更容易导致“啤酒肚”，“啤酒肚”和啤酒的关系可能更多是来自于字面上的误导。相比白酒而言，啤酒和葡萄酒除了酒精之外，还含有一定量的糖、蛋白质、氨基酸、微量元素等物质，但这并不意味着啤酒和葡萄酒的热量更高。

每100克啤酒所含的热量为38卡路里，等量葡萄酒和38°白酒的热量则分别为67卡路里和222卡路里。啤酒单位

重量的热量显然更低，而且相对于容易大量饮用的牛奶、橙汁、可乐等饮料，啤酒的热量也低一些。

因此，与其说啤酒热量高，不如说酒类饮料中的酒精影响了人体的代谢，进而导致内脏肥胖。从身体代谢的角度来说，酒精虽然是一种能量物质，但它对人体存在潜在的毒性，所以不会被身体贮存，进入身体后会被优先分解。由于酒精和脂类的代谢都依赖于肝脏，酒精会抑制身体对脂类的代谢，这是嗜酒者易患脂肪肝的原因，也为肥胖埋下了隐患。

“我就曾经接诊过一位40多岁的患者，因为经常参加各种酒场，一米八的个头，体重90多公斤，腰围达到96厘米，有很大的啤酒肚。参加体检发现有中重度脂肪肝。”济南市中医

医院针灸科副主任医师马建华说。

如果实在避不开酒精的侵袭，医生建议，不妨尝试在喝酒时减少其他能量物质的摄入，比如不吃高脂肪的菜肴，可以降低患脂肪肝的风险。

形成啤酒肚的根本原因在于不良的饮食习惯，例如在饮酒时经常过量食用甜腻或者油腻的饮食，导致摄入的热量远远高于身体消耗的热量，从而导致体内脂肪增加。在中医看来，长期过食肥甘厚味，将导致“湿痰”在脾脏沉积形成湿邪，慢慢就形成了啤酒肚。

再加上运动量相对较少，尤其是白领族，长期久坐，更加剧了腹部脂肪的堆积。此外，啤酒肚也与遗传有一定的关系，据介紹，有部分人群携带“节约基因”，身体消耗能量较少，相对其他人而言，过量饮食更容易导致肥胖。

改善饮食起居，甩掉大肚子

啤酒肚的预防和改善，最关键的还是要从根本上改变不良的生活习惯。以下几点建议，对于急于甩掉大肚子的人或许有用：

1、在饮食上保持清淡，尽量减少油炸、甜腻等高热量食品的摄入，节制饮酒，多吃新鲜水果和蔬菜，尤其是晚餐更要注意节制饮食。

2、增加运动量对预防和减轻腹部肥胖必不可少，尤其是腹部运动，适当增加蹲起动作例如仰卧起坐、俯卧撑等，都可以锻炼腹部肌肉，从而减少脂肪堆积。不过，无论是选择何种运动方式，都要注意循序渐进，在身体承受范围之内，不可急于求成。

3、可以自己冲泡药茶饮品配合，例如使用荷叶、佩兰、藿香各6克泡水，每天代替水饮用，有助于祛湿消脂。也可以多喝一些健脾利湿的粥，可用山药、赤小豆、薏米、小米煮粥或者做成五谷豆浆，都对“啤酒肚”有一定的缓解作用。

4、研究表明，睡眠不足与肥胖有着很大的关系。睡眠不足时，内分泌失调从而影响代谢功能，体内脂肪不能很好地分解，“啤酒肚”自然不可避免地产生。控制“啤酒肚”应该同时保证充足的睡眠，每天保持7-8个小时的睡眠时间，保持内分泌系统的正常。

除了养成良好的生活习惯，专家表示，腹型肥胖往往还伴随着身体其他一系列指标的异常，例如血压血脂等，建议腹型肥胖严重的人定期到专业医疗机构体检，如果发现指标异常，可在专业医生的指导下调节。

朋友圈

太极柔力球：舒展关节，灵活手指

本报见习记者 范佳

每日清晨，在英雄山的北门广场，有一支运动队伍格外引人注目。他们手中的球拍像羽毛球拍，拍上的球却像网球，动作之中带有太极的精髓。转身移步之间，球拍在空中挥舞着大圆小圆的轨迹，无论动作幅度多大，球就像粘在球拍上一样从不落地。这支队伍的总教练牛玉皎告诉记者，这种运动叫太极柔力球。

“50后”牛玉皎介绍，他们队伍成员的平均年龄60岁，她学柔力球已经9年，对眼睛、颈椎、肩都很有益处。

太极柔力球在中国已经有20多年历史了。它独特的魅力在于，其他的球都是向前击打，而柔力球是通过球拍旋

转，大圆套小圆，小圆套大圆，不断产生离心力，所以，球就像粘在拍上一样始终不掉。

牛玉皎介绍，新手要先学握拍，类似羽毛球拍握法，再练习捻拍，用手指捻动球拍在指尖自转。之后带上球练习基本动作，把球放到拍上后，身体下沉蹲马步，以身体为中轴，以腰带手臂，摆动圆。先画半圆，再画整圆，进而可以练习绕拍、抛球，动作逐渐由浅入深。“在画圆过程中，上下左右都要圆润饱满，如果一折一断，离心力立刻就懈了，球就掉了。”

牛玉皎介绍，柔力球运动很灵活，一人可练，两人可练，多人可练，此外还有竞技打法。“柔力球比赛的网和场地同羽毛球一样，要求球不能落地，通过

迎、引、抛来实现一个回合。”

60岁的刘庆民是牛玉皎的第一批学生。四年前，她爬山时看到牛玉皎球拍上始终不掉的柔力球，感到非常神奇，就加入了这支队伍。“这项运动柔中带刚，很适合老年人。它把胳膊、腿、腰、颈椎都舒展开了，人也有精神了，干活都有劲了。有些老年人练习后，胳膊也伸开了，腿也抬起来了。而且它把全身各部位都协调起来，非常锻炼脑力。”

牛玉皎说，这项运动的美在于将体育、舞蹈、音乐结合在一起，现在不仅老年人喜欢，更多的学生群体也逐渐接触到它。不过，柔力球运动时放的曲子有时节奏较快，身体不适或高血压的老年人要量力而行，可以把动作做小一点，同时做好热身。

前沿

生命观

齐鲁晚报

B02

2014年9月16日 星期二
编辑：徐洁
美编：宫照阳 组版：庆芳

病榻札记

“动治”赶走双肩伤痛

蓬莱市 翟在科

漫漫人生路，四肢免不了这里伤那里痛的。我四五十岁的时候，双肩先后都受过伤。

青壮年那阵子，爱好单双杠运动，也能做几个有点难度的动作。如双臂纵放在双杠上，双腿伸直前后摆动，然后收腹屈腿，两腿顺势向上方一蹬，身子就可以垂直立在双杠上。这个动作叫做“蹬足起”，我能连续做十几个。

有一次，由于准备活动没做好，双臂肌肉僵硬，两腿一蹬，左臂感到一阵锥扎似的疼痛，左肩的一处肌肉撕裂拉伤了。我下了双杠，左臂下垂摆动摆动，倒还没事，上抬、高举、外展却不允许了。那些日子，最难熬的是早晚穿脱衣服，虽然小心翼翼，但稍有不慎，便会刺痛一下，叫人直咧嘴咬牙。我便贴上止痛膏，也吃舒筋活血药，还找医生推拿了几下。不过，这伤痛好像留恋我的躯体似的，好长时间没有去根。

与医生的接触中，我知道了肩部受伤，就有炎症，拖延下去，就会粘连、萎缩。医生提出了“静治和动治”的理念。他说，吃药、贴止痛膏，都是通过药物来“静治”，而“动治”，就是要通过“活动”来治疗。怕我不明白，他打了个比方，植物有自救功能，如树皮被砍一刀，它会长出个疤来保护；人也有自我修复本能，哪里有毛病，人也会调动力量来改善它。

受医生的启发，我开始了自己的“动治”。

我每天还是到操场上走走。有一次，我根据医生推拿的手法，把双杠中的一根调到合适的高度，利用那根杠的一端，对准我肩膀的伤处，轻轻地按揉起来，左旋转几百次，右旋转几百次。

自己按揉有几个优点：一，容易找到“痛点”；二，用力自己可以控制；三，自由方便。不用跑病房，不用预约，随时随地，爱多长时间就多长时间，有时也可就地取材，因陋就简。比如，下雨刮风，不能到操场去，我便利用家中的五斗橱，斜着身子，对准肩膀的“痛点”，轻揉起来，也很舒服。在按摩的过程中，我还结合抻拉。两手握住单杠，身体向一侧慢慢地下沉。比如，左臂抻拉，拉到疼痛能够忍受为度，一下一下地抻拉，逐渐地增加痛感。经过一段时间，左臂的“痛点”减弱了，上举、外展、摇环皆可自如了，我与左臂的“疼痛”就此拜拜啦。

年过半百以后，我迷上了乒乓球。小球来回地欢蹦乱跳，我全身心地投入。有一次，我挥拍扣杀，用力过猛，右肩意外地闪了一下，一挥拍就痛，伸出右手接球也痛，症状与左肩类似。因为我有了前车之鉴，这次我沉着应付，如法炮制，用双杠按摩，用单杠抻拉。随着多少个日出日落，右肩的伤痛也被赶走了。

中国医学影像

微信公众平台开通

近日，中国医学影像微信公众平台正式开通。

据介绍，今后将通过这个平台利用文字、图片、视频等进行专家学术讲座、疑难病例讨论和会诊、专家解疑答惑，以及影像学最新动态、技术等信息服务。旨在加强全国医学影像学领域的学术交流，共享优势资源，提升影像技术学术水平。