

# 吃什么喝什么能影响你的寿命

吃和喝给予人们营养和能量,所以人的生命活动第一要素就是吃和喝。但是,吃与喝不仅与生命质量有关,也与寿命有关。早就有无数研究成果证明,吃什么喝什么以及怎么吃怎么喝,影响着生物和人的寿命。现在,一些新的研究从不同侧面印证和丰富了健康食物与长寿的关系。

## 苹果

过去的研究发现,食物中的抗氧化剂可以延年益寿,而饮食中的水果和蔬菜特别是西兰花、西红柿、蓝莓和苹果等颜色鲜艳的食物,是抗氧化剂的重要来源。现在,香港中文大学生命科学学院食品与营养科学组的研究人员首次证明,食用苹果可以使动物的平均寿命延长约 10%,原因是苹果中含有苹果多酚。

人和动物衰老的原因之一是,人体产生的自由基具有破坏性作用,它们可导致细胞损坏和衰老。但是,抗氧化剂能够抗衡自由基。研究人员对果蝇进行对照研究,发现苹果多酚不仅延长了果蝇的平均寿命,还有助于维持它们的运动能力,包括行走、攀登和移动的能力。而且,苹果多酚还能逆转老年果蝇体内与年龄有关的衰老和接近死亡的化学物质的浓度。因此,吃苹果等蔬菜水果的确能延长寿命。另一项研究也证明,常吃苹果的女性的心脏病风险可降低 13%~22%。而心脏病是造成人卒死的因素之一,苹果降低心脏病的风险,也意味着间接延长了人的寿命。

## 高纤维食物

高纤维饮食过去一直被认为是减肥食物,因为这类食物有饱腹感,而且

脂肪类成分较少,所以会让人吃得少也能吃得饱,不会让人肥胖。但是,现在的研究也发现,高纤维食物还能增加人的寿命。这种延长寿命的结果是通过高纤维食物降低心脏病、呼吸道疾病和其他疾病的风险和死亡率来实现的。

美国国家癌症研究所的研究人员,在 9 年前对 38.8 万多名 50~71 岁的成年人饮食习惯进行了调查,被调查者需回答自己平时进食 124 种食物的情况。9 年后,被调查者中有 3.1 万多人死亡。然后,研究人员分析和归纳这些人饮食与寿命的关系,结果发现,经常进食高纤维食物者与较少进食这类食物者相比更长寿,前者死于各种疾病的几率要比后者低 22%。而这种多吃高纤维食物可延年益寿的结果不受体重、受教育水平、吸烟等风险因素的影响。

常吃高纤维饮食的优点主要体现在,人们较少患癌症也就降低了死于癌症的风险,这一点对于男性更为重要,但对女性的重要性要差一些。原因可能在于,一些男性因饮食习惯不好,因此更容易死于与饮食有关的癌症,如消化道癌症等。食物纤维进入肠道后,可使粪便体积增大,含水量多,在稀释毒素的同时刺激肠蠕动,加快肠道内食糜的排空速度,缩短食品中有毒物质在肠道内滞留的时间,预防肠癌的产生。另外,食物中的纤维素在肠道中发酵产生丁酸等短链脂肪酸,可促进细胞分化,防止肠癌发生;纤维素还可增加咀嚼次数,从而增加唾液分泌,而唾液又是防癌抗癌的重要物质。

富含纤维的食物有麦麸、玉米、糙米、大豆、燕麦、荞麦、茭白、芹菜、苦瓜、水果等。以蔬菜而言,笋类的含量最高,笋干的纤维素含量达到

30%~40%,辣椒超过 40%,其次还有蕨菜、菜花、菠菜、南瓜、白菜、油菜和菌类(干)等。

## 酸奶

能让人和动物延年益寿的还有很多饮料,例如酸奶。现在,一项研究再次证明,酸奶的确能让动物增寿。

酸奶是采用优质纯鲜牛奶加入双歧杆菌或乳酸菌发酵后制成的。过去的研究证明,双歧杆菌具有抑制病原微生物、刺激免疫系统反应、产生维生素、降低胆固醇、抑制肿瘤和缓解乳糖不耐受症等功能。但是,双歧杆菌是否能抗御衰老,却一直没有结论。现在,日本京都大学的研究人员通过定期给实验鼠喂食双歧杆菌后发现,常食用双歧杆菌的老鼠比不吃或少吃双歧杆菌的老鼠更长寿。

研究人员选取 20 只 10 个月大的实验鼠(相当于人类 30~34 岁),每周喂它们 3 次双歧杆菌 LKM512,每只实验鼠每次食用双歧杆菌约 2000 万个(相当于市售酸奶 150 毫升所含菌量),对照组实验鼠每次只进食生理盐水。当对实验鼠喂食双歧杆菌一直持续到相当于人类约 70 岁时,其生存率达约 80%,而且毛皮整齐,外观年轻。但仅饮用生理盐水的对照组实验鼠的生存率只有约 30%,并且约有 20%出现肿瘤或溃疡等疾病。

研究人员推测,摄入双歧杆菌的老鼠肠道内多聚胺的量增加了,能有效抑制肠道老化,并能起到抗炎症作用。但是,人类饮用酸奶是否有如此效应,以及要饮用多大的量才会产生延长寿命的作用,还需要对人的实验才能肯定。当然,这一研究传递给人们的信息是,多饮用安全达标的酸奶至少对人是有利的。(新民)



## 冬季养生,遵循“慢动暖松”

养生方法多种多样,不仅要找到适合自己的,选对时机更可以事半功倍。一天中,从早晨、上午、下午、傍晚到夜晚,分别应该遵循“慢”、“动”、“暖”、“松”这四个养生字诀。

### 早晨“慢”:慢起床、慢排尿

慢起床:在平仰卧的状态下,睁大双眼,适应由睡至醒的交替过程。这时可将手掌搓热后“干洗脸”1 分钟。然后,慢慢坐起来,用手指梳头 100 下,再将双脚移至床沿,静坐 2~3 分钟。

慢排尿:因为膀胱排空容易引起头晕,甚至出现排尿性晕厥。排尿尽量缓慢,不可用力过快过猛,直立位或蹲起时,要手扶支撑物。

慢饮水:经过一夜的代谢和水分蒸发,早晨必然口干舌燥。此时,可倒一杯温开水,先含一小口滋润口腔,然后慢慢咽下,再一小口一小口地喝下,喝 250~300 毫升即可。

### 上午“动”:多运动、多动脑

上午 9 点到中午 1 点,是人体一天中最精神、大脑最具活力的时候。在这个黄金时段内,应最少运动 1 小时、动脑一刻钟。上午 9~11 点运动、下午 3~5 点运动都很好。1 小时的锻炼,可以用 15 分钟预热,30 分钟运动,最后 15 分钟伸展。

运动后,可以按摩腰腿,坐下抬腿 10 分钟,放松心情消水肿。所谓动脑,是指积极地思考,调动大脑的潜能。

### 傍晚“热”:喝小酒、泡手脚

傍晚 7 点到 9 点之间是身体逐渐开始倦怠的时候,此时的养生重点是让疲惫的身体逐渐舒展开来。睡前小酌一杯,是养生的好方法。但是需要注意,最好选择度数较低的葡萄酒,饮上两小口即可。酒精会加速血液循环,促进入眠。冬天的傍晚还非常适合泡澡,在 37~39℃ 的温水中泡 20 分钟左右,可让身心沉静下来。

### 夜间“松”:想乐事、松身体

好好利用一天中最闲暇的时光,会使家庭生活充满温馨和情趣,也利于消除工作中的紧张情绪。过一天就是过一道坎,清掉心里的“垃圾”,才能有安稳的睡眠。但是要注意的是,在睡前 1 小时内少说话。因为说话太多容易使大脑兴奋,思维活跃,从而使人难以入睡。睡前还可以按摩百会穴、涌泉穴、足三里穴各 30 次,都可以有效帮助睡眠。(人民)

## 肠子太“激动” 中医来治疗

寒冷天气,许多人的肠子容易“激动”,腹痛腹泻频繁,却又查不出异常。原来这是“腹泻型肠易激综合征”在作祟,需要引起白领等工作紧张型人士的高度关注。

腹泻型肠易激综合征是一种功能性肠道疾病,虽然不像肠道肿瘤和炎症性肠病那样可以危及生命,但是该病可以显著影响患者的日常生活、学习、工作和社交,使患者的生活质量明显下降。该病是一个常见病和多发病,普通人群的患病率约为 5%~7%,占消化科门诊人数的 20%~30%。该病的发生可能和肠动力紊乱、内脏敏感性增高、肠道菌群失调、既往的肠道感染等多种因素有关,该病是一个可以反复发作的慢性疾病,饮食不当(生冷、辛辣、油腻)、情志失调(紧张、焦虑、抑郁、发怒)和环境温度改变(温度过低)都可以诱发。目前西医主要采用解痉止痛剂、补充肠道益生菌、抗焦虑等措施进行治疗。

中医认为该病主要是肝脾不和所致,脾虚为本,肝木乘土。治疗当以疏肝健脾为主,多采用逍遥散、柴胡疏肝散、痛泻要方等治疗。但是单用中药治疗,存在停药后容易复发、需要长期服药的不足之处。根据临床研究发现,对于发作期的患者,在内服中药的同时或间歇期,最好采用经络穴位刺激法以延长缓解期,降低复发率。而且经络穴位刺激简单易行,患者可以自行在家中操作,可有效提高临床疗效。在按摩的时候,通常选取太冲、天枢、阴陵泉等穴位,每天晚上临睡前按压一次,每次 5 分钟。在采用经络穴位刺激疗法时,最好先咨询专业医师,在医师指导下坚持进行。(李萌)

