

学一学各国的健康经

不同的文化传统,造就了不同的生活方式,并由此影响到当地人的健康水平。比如,日本人长寿爱吃鱼,就早已广为人知。事实上,不仅日本,世界上很多国家都有自己独特的健康经。近日,美国哈佛大学社会学系教授杰森·贝克菲尔德为我们总结了世界各地值得借鉴的好习惯。

澳大利亚:不追求高强度锻炼。在竞技体育中有一句格言:更快、更高、更强。很多健身者也将这一要求贯彻到自己的生活中。但在澳大利亚人看来,不断追求身体的极限,让身体负荷过重,并非健康首选。他们的健康哲学是:应通过看似简单、互动性的活动,如游戏、唱歌等,刺激身体和大脑同时受益。目前生活在纽约的澳大利亚人索尼娅·约翰逊说,这一理念的贯彻从婴幼儿时期就已经开始,不仅有助于提高孩子对各种运动的探索精神,还能增强亲子之间的关系。

点评:“更快、更高、更强”,只适合竞技体育运动,而不能广泛适用于一般的健身运动,否则会适得其反。

法国:享受每一口食物。快节奏生活下,很多人习惯了狼吞虎咽、边走边吃,或是在看电影时,机械地往嘴里塞着爆米花。可在法国,有这样一种说法,“享受你的食物,不要匆忙咽下”。这一传统使得法国国民受益匪浅。研究发现,吃东西时将全部注意力放在食物上,有助于控制饥饿感,增强饱腹感,进而起到保持身材,预防Ⅱ型糖尿病等作用。这种饮食方式,加上控制食量、少吃加工食品等好习惯,成为法国人健康状况良好的重要原因。

点评:细嚼慢咽的确是个好习惯,有利于对食物营养成分的充分吸收和消化,从而促进肠胃健康。

冰岛:游泳也是社交。在冰岛,你很难找到一个没有公共游泳池的城镇。游泳是一种良好的全身运动,有益血管健康,但冰岛人喜好游泳的原因却不止于此。对冰岛人来说,游泳不只是种运动,也是一种通行的社交方式。贝克菲尔德认为,冰岛人给游泳赋予了一种新的含义,即游泳“让我们在一起”。研究证实,拥有令人满意的、紧密的社会联系,会让人更快乐、更健康,也更长寿。

点评:游泳是很好的全身运动,凡是有条件的,都应经常游泳锻炼。北京有位游泳教练将游泳与“太极”相结合,创造了“水上太极泳”,效果更不错。

印度:在家就要光脚走路。如果到一个印度人家里做客,你需要把鞋脱在门外。因为在印度文化中,这表示一种尊重。但现在越来越多的研究发现,光脚在不同平面上行走,就像为脚底神经做了一次全面的按摩,有助于促进健康,比如,提升免疫功能并抗炎。患有糖尿病或患有神经痛的人,建议穿上袜子。

点评:人体脚部有连接脏腑的6条经脉,双脚分布有60多个穴位。光脚行走有助于促进健康,这是不争的事实,在温暖的季节值得提倡。但在天气凉了的季节,不建议光脚走路,否则对身体会有损害。

日本:泡温泉很普遍。在日本,你不需要专门计划一个水疗假日,因为对他们来说,泡温泉跟平日刷牙没什么不同,是非常简单和普遍的一件事。泡温泉不仅可以促进新陈代谢,增强肌肉力量,提高压力耐受水平,有研究发现,将身体泡在矿物质含量丰富的温泉中,能治疗焦虑症,甚至比吃药效果更好。

点评:经常泡温泉对身体有利,但绝大多数国人都不具备这个条件。针对我国情况,倡导每天泡脚也是不错的选择。

瑞典:只吃应季蔬果。瑞典是一个季节特点分明的国家:冬天寒冷黑暗,夏天温暖明亮。瑞典人在饮食种类的选择上,也延续了这样的季节差异。在冬天大雪飘飞、温度徘徊在0摄氏度左右时,瑞典人不会尝试去吃生番茄沙拉;在2月份,瑞典的市场上也绝对不会出现草莓。来自美国旧金山的美食家卡莉法诺曾在瑞典待过一段时间,她认为,瑞典人习惯了吃本地和应季的蔬果,而这对他们的健康非常有好处。

点评:俗话说,一方水土养一方人。吃本地蔬果可防止因肠胃不适应造成的身体伤害;应季蔬果新鲜,受细菌感染的几率低,营养成分流失少。因此,吃当地和应季蔬果非常有益健康。但随着生活条件的改善和技术水平的提升,也不需要一味排斥外地果蔬,可适当食用外地果蔬,但不可一次吃过多。

英国:在家吃饭很普遍。在伦敦一户人家做客时,他们的冰箱大小让卡莉法诺吃惊不小,“相比较美国家庭,英国人的冰箱实在是太小了。”这当然是一件好事,因为冰箱容量有限,人们不得不经常出门购买新鲜食材,避免了大量加工食品的堆积。更重要的是,冰箱容积并没有影响到英国人在家做饭的热情。相反,他们对于在家吃饭的热情,远高于出门就餐。这种传统习惯带来的健康好处早有研究证实:在家吃饭能够降低热量摄入,让人吃得更健康。

点评:在家吃饭的确好处多多。首先,能控制油和盐的摄入,有助于预防多种慢性病。其次,油品质量有保证,因此有些餐馆可能会使用质量较差的油进行烹饪。再次,食材新鲜,且会清理的比较干净,烹饪过程中也能保证卫生。最后,在家吃饭很划算,有利于养成勤俭持家的好传统,特别是一家人围坐餐桌,更能增进家人感情。对国人来说,在家吃饭的传统理应捡起来。

(据《生命时报》)