

導讀:如今,工作壓力大,生活方式健康已成了許多男人的生活常態。我們都知道健康的飲食生活習慣才是養生的不變真理,我們男人如果想要保持體形,擺脫亞健康甚至活的更長久,可以從不同國家的男人們的養身飲食獲得一些啟示。

瑞典——嚴重的“戀蟹癖”
只有 26%的瑞典男人體重偏肥,原因就是就是澱粉蟹。這是瑞典人最愛的一道菜,從古至今瑞典人都是螃蟹的忠實粉絲,他們同時還熱愛水煮土豆和棕麵包,像黑麥和裸麥粉粗麵包等。研究表明這些食物中都含有豐富的碳水化合物,而根據英國衛生組織專家 RachelCooke 表明“碳水化合物是纖維、能量、維他命 B,這些是幫助維持健康的肌膚和頭髮的最重要來源。”因此也不難理解為什麼瑞典男人能擁有全歐洲最健康的體魄。

法國——越簡單越好
法國人因為他們對紅酒和美食的熱愛而聞名于世,但是除去他們比其它歐洲國家普遍偏長的壽命和極低比例的心臟疾病外,法國人到底有什麼秘密呢? 著名法國 瘦身作家 MireilleGuiliano 在他的書中提到“法國人每天喝很多的水,而且他們每天都至少保證 30 分鐘到 1 個小時的徒步運動如散步、溜狗等,還喜歡爬樓梯。法國人的健康格言是,越簡單越好,有條理根據季節的變動而進食,注重質量而絕非數量。”

日本——就是愛壽司
日本人的減肥食譜無非就是以魚、蔬菜還有豆腐為主,其實這也是一個重要的原因為什麼日本男人的平均壽命為 85.5 歲。而壽司作為日本菜系中最聞名遐邇 的一道料理,本身的健康性不容置疑,它富含人體



盤點： 各國男人 長壽秘方

所需的各種營養,且脂肪含量極少。日本人非常喜愛的豆腐含有獨特的植物素能有效地保護心臟並能預防癌症的產生,而魚肉中所含的酸性 omega-3 油能保持大腦和心臟健康工作。

意大利——休假 良好的工作生活平衡點

意大利政府規定一年允許有 42 天的假期,相比中國人的 10 天,那絕對是一種奢侈。因為那些長久充裕的休息時間,讓意大利男人的預期壽

命長至 83 歲。壓力管理協會主任 NeilShah 分析“當人倍感壓力的時候,身體會自動涌現出像皮質(甾)醇的壓力荷爾蒙,這會消耗你大量的精神和體能來擺脫這種疲勞,同時還會影響到你之後的生活和工作狀態,還需要大量的時間去重新蓄電充沛體能。”

中國——茶道養生
中國幾千年的中醫文化源遠流長,“茶道養生”已成為了中國人追求健康的思維概念。而中華食譜中很多的料理本身就具備了各自獨特的養生元素,其中最為人津津熱道的當屬家喻戶曉的茶文化。茶葉它本身含有大量的有益成份,而其中的茶多酚能消除抑制癌細胞、抗菌殺菌、和抑制艾滋病病毒等,而它含有的 25 種氨基酸,是構建人體細胞、修復組織的基礎材料。正如宋代詩人蘇軾所言:“何須魏帝一丸藥,且盡盧仝七碗茶。”也就是說經常飲茶勝過服藥。

墨西哥——睡眠充足最關鍵

當男人到達中年的時候,只有 9% 的人擁有良好的睡眠。”睡眠是改善生活質量最首當其沖的一個事項,英國睡眠委員會成員 JessicaAlexander 強調“一個簡短但卻有質量的打盹能為你提供多出 2 杯強烈黑咖啡所能賦予你的能量,而它的效果卻能比黑咖啡更久更長,相對的精神壓力也輕弱很多。”墨西哥人如是說“只需要 20 分鐘,給你的身體一段寧靜的時刻,也給你自己一段閉目養神的機會,它將會讓你的身心受到極大的調節和休養生息。”而最近的研究也表明一個星期 3 次的打盹將會降低心臟病的發病率 37%。

**跑步最佳時間：
傍晚慢跑最佳**
日本醫療研究人員小組說,傍晚慢跑比早晨及午後好。這是他們在對年齡 24 歲至 28 歲的 8 名男子每人從早晨 7 時 30 分至傍晚 5 時 30 分進行了慢跑時序測驗後得出的結論。
他們認為,早晨慢跑可能會引起血液凝塊並且促進心力衰竭,而晚上慢跑可能減少血液凝塊的趨勢,並且阻止心力衰竭。

**跑步有哪些好處：
長跑防治關節炎**
堅持長距離跑可能會防治關節炎。這是美國科學家謝洛克在磁共振成像設備的幫助下,觀察了馬拉松運動員的膝關節後得出的結論。
謝洛克發現,運動員即使在完成了數十公里的長距離跑步後也很少出現軟骨組織異常和積液現象。反之,一些娛樂性長跑者在長跑 30 分鐘後,膝蓋卻發生了這些生理變化。據推測,“較好的生物力學”和“身體通過長期訓練”所具有的適應性,使馬拉松運動員不僅能跑長距離,而且能保持健康強勁的膝關節。

**慢跑可健壯
骨骼**

日本千葉大學醫學院專家研究認為,慢跑可使骨骼“年輕”。該院對千葉縣 3 個慢跑團體的 41 名年齡 30 歲至 80 歲的會員,與平時不太愛運動的 86 名男女的骨骼變化作了對比檢查,發現慢跑者的椎骨、股關節、腿骨和髌

什麼時候跑步效果最佳

關節等部位的骨骼密度,均比不運動者高 40% 左右。這種骨骼密度接近二十幾歲的骨骼狀態。

就男性而言,在一周內慢跑距離越長,其骨骼密度越高;至於女性,骨骼密度的高低與慢跑的歷史長短有直接關係。只有對慢跑持之以恆者,方可取得與年輕人骨骼密度相當的效果。

清晨跑步弊端新說
有一些人醒得早,早晨很早起床,喜歡黎明時到外邊去鍛煉身體。有的到公園,有的到路旁小樹林中,做各種鍛煉活動或跑步。他們認為早晨園林中空氣新鮮,沒有塵埃,有益於身體健康。

但是,早晨起床進行鍛煉,對老年人或心臟功能較差的人都不利。醫學統計表明,清晨不僅是心臟病發作的高峰時間,也是猝死最多的時刻,發病率佔 61.3%。日本山口大學的體育生理學副教授鹽田指出,清晨慢跑會對心臟造成不少的壓力,因為清早心臟通常未能適應完全的運動。鹽田還說,慢跑激發人體內大量分泌激素,使心跳速度加快。他對多名女大學生所做的實驗結果表明,清晨慢跑人的腎上腺素的分泌量,比在午後或傍晚慢跑。



在中西醫之爭中,放血療法經常被中醫支持者作為歷史上西醫愚昧野蠻的例子拿出來嘲笑,沒想到時至今日卻有執業中醫在用放血療法治百病。這是北京一家中醫診所的主任醫師,據稱是從農村的一位老中醫那里學來的。他根據老中醫傳授的經驗,找到皮膚上呈黑紫色的血管,據此判定身體哪個部位有病,然後相應地在胳膊和腿部等血管處用針具放血。據稱多數病症都可以用放血的方法治療,每次放血量因人而異,少則 100~200 毫升,多則 400 毫升,最多的一位被放了 850 毫升。該醫師據此發了條“放血 850 毫升治好了患者多年寒症”的微博,配上血流一地的嚇人照片,在網上被瘋狂轉發,受到了很多譴責後又把它刪掉了。

放血療法的歷史非常長,比現在的其他醫療技術的歷史可能都長,至少有三、四千年的歷史,也許可以一直追溯到新石器時期。原始人認為人會生病是由於惡魔附體,要治病就應該把體內的惡魔釋放出來,放血就是一種釋放惡魔的方法。

被稱為西方醫學之父的古希臘醫生希波克拉底用四體液學說取代了惡魔說,但並沒有放棄放血療法。他認為人體由土、氣、火和水四種元素組成,而疾病則是由於四種體液失去平衡導致的:由肝製造的血液,肺製造

的粘液,膽囊製造的黃膽汁和脾製造的黑膽汁。治病就是要讓體液恢復平衡,放血和發汗、催吐等都是平衡體液的方法。這算是為放血療法提供了新的醫學依據。以後的西方醫生在四體液學說的基礎上大力提倡放血療法,病情越嚴重,放血就要越多,根據病人的年齡、體質、季節、天氣、地點、發病器官等等構建了一套非常複雜的放血療法體系。

在中世紀的歐洲,放血療法變得更加流行,成了幾乎所有疾病的標準療法。不過,醫生雖然建議患者放血,卻不屑於自己操刀,具體的操作由理髮師來做。理髮師成了最早的外科醫生。從當時起沿用至今的理髮標誌——紅白條紋柱子——其實就是個放血療法的廣告:紅色代表血,白色代表止血帶,柱子代表放血時病人握着的棍子。放血療法在 18 世紀末、19 世紀初達到了頂峰。這時候,放血不僅被當成包治百病的療法,而且還成為保健的方法,許多健康人也定期放血。不過,到了 19 世紀中葉,隨着現代醫學的興起,放血療法的有效性和安全性越來越受到質疑,放血療法逐漸走向沒落,進入 20 世紀後在西方就很少見了。



危險的 放血療法

到現在,除了極個別的疾病(例如紅細胞增多症)還會用放血治療,正規的醫院已沒有人還在用它來治療普通疾病了。

放血療法雖然曾經在西方最為流行,但並非西方的專利。中國歷史上也有過。《黃帝內經》就有放血療法的記載,如“刺絡者,刺小絡之血脈也”,“菀陳則除之者,出惡血也”(意思是血在脈絡中長久積蓄,就用出血的方法除去),聲稱可以治療癲狂、頭痛、暴暗、熱喘、衄血等病證。有學者認為針灸就是從放血療法演變來的。不過在中國歷史上的放血療法放血量很少,一般也就幾滴。

所以這種大量放血的療法其實是從傳統西醫那里學來的,只不過洋為中用,用來治療中醫的病症(例如“寒症”),並用中醫理論提供依據,叫“出惡血”,用那位放血中醫師的話說,“放出的血都是‘臟血’,一旦我看到流出的血變成了鮮紅色就會停止放血。”這本是古人不懂血液循環的臆想。血液是在不停循環的,大約每 20 秒就跑遍全身一次。全身的血液是一體的,沒有惡血和好血之分,如果血液有毒則都有毒,沒毒則都沒毒,所以所謂的出“惡血”、放“臟血”之說是站不住腳的。一開

始放出來的顏色較黯淡的“臟血”其實是含氧量較低的靜脈血。到後來血液變成鮮紅色那就是含氧量高的動脈血也被放出來了。

人體的血液大約 80% 參與血液循環,另外的 20% 儲存在脾、肝之中,有必要時再釋放出來。失血 10% 以下對健康人來說不會影響健康,可以很快地恢復。所以獻血 200~400 毫升對人體是無害的。但是失血 10% 以上就會影響到人體健康了,例如引起貧血。失血 15% 以上甚至有生命危險,需要考慮輸血了。人體的含血量大約是每千克體重 70 毫升。從照片上看,那位被放血 850 毫升的患者較胖,體重大約 80 千克,體內大約有 5600 毫升的血。即便如此,放血 850 毫升也已超過了 15% 含血量,如果屬實,是很危險的。在歷史上,由於放血過多導致死亡的事例並不罕見,華盛頓之死就被認為與用放血療法時失血過多有關。

放血療法或許對某些疾病(例如高血壓)有緩解作用,或許還能激發人體的免疫能力,有助於某些疾病的康復。但是我們現在對治療這些常見疾病已經有了更安全可靠的方法了,就沒有必要再用一種療效不確定、風險性高的過時療法,不管它的歷史是多麼的源遠流長,不管實施者或患者聲稱多麼有效,衛生監管部門都不應該對此聽之任之。 作者:方舟子

微笑

牙科診所

克里夫蘭 中國城

周幸嫻 醫師
Emily H. Chou, DMD

CWRU 牙醫學院 Clinical Instructor

專業親切的醫療服務, 彈性門診時間

嶄新的尖端醫療設備, 合理的收費

提供值得您信賴的全家牙齒保健服務

精通英文, 中文, 及廣東話

2011年特惠 隱形牙套(invisalign)免費評估

最佳微笑服務

中文服務專線: (216) 881-5525 轉 2 麥小姐

地址: 3608 Payne Avenue, Suite 101, Cleveland, OH

位於東37街 (E. 37th St.) 與平安街 (Payne Avenue) 交叉, 鄰飛騰商場

網站: www.TheSmileDental.com

新聘助手為您
提供最佳服務