

時近中秋,一場冷雨下過,天色已近黃昏。

鄰居家的老榆樹上,數只麻雀正梳理着翅膀下和尾巴上有些潮濕的羽毛,神情悠然而專注,還不時愜意地嘰喳幾聲,像極了莊子眼中和筆下的風景。

天空,隨風而動的灰色雲層下,幾只燕子在空中忙着捕食,再過不了多久,它們就要跋山涉水飛往南方了。用羽翼追求夢想丈量天下,一路奔波勞頓如當年周遊列國的孔子。

麻雀與燕子,代表了兩種不同的生存狀態;莊子與孔子,代表了兩種不同的人生哲學。

常常憶起老家的一位精神矍鑠的老大爺,算來他今年已經 66 歲了吧,都在城市上班的兒女曾無數次勸他離開農村一

孔子心和莊子氣

作者：張雲廣



村莊附近 鳴唱, 任寒暑易節春秋暗換。

只是,自然界中有界限分明的麻雀和燕子,當今社會特別是年輕一代中卻很難覓到純粹的莊周和孔丘。孔子的人世進取激勵我們的事業的疆場上馳騁拼搏,莊子的出世無為卻能給欲火過旺的心靈降溫,降低飛行

的高度,還心態以平和安寧。

有一位朋友, 上班時被同事稱為工作狂人, 就連中午在單 位吃午飯時與飯友談論的話題都常是下一步的計劃, 計劃一旦制定就不折不扣地執行。但一回到家就像變了一個人一樣,脫掉工作裝,換上休閒服,下廚做菜無不精 通,侍弄花草無不在行,每逢假日常常開車帶上家人流連于山水之間, 登東皋以舒嘯, 臨清流而小酌, 即使不能遠行也要起個早走出家門去廣場上打太極或抖空竹, 生活被他調劑得張有弛有滋有味, 人也活得抖擻高效。

懷一顆孔子心,染一身莊子氣,在天作飛燕,落枝成麻雀,收放自如高下皆宜,既如君子般自強坦蕩,又似隱士般自在逍遙。如此,日子就能演繹成一門生活化的藝術, 一路前行的風景更是值得期待。

美國《預防》雜誌最新公布養生新知



糖尿病人吃什麼油好？如何吃油？

對於我們該“如何科學吃油”的問題,人們經歷了從關注“量”到關注“質與量”,並且以“質”為主的轉變。糖尿病患者在日常就餐時應如何“控油”呢?

北京協和醫院的于康主任醫師給出他的建議:

1、把握吃油的總量

吃油的總量是指每日烹調所放的油量。一般成年糖尿病患者每日食用油量以不超過 25 克(2 湯勺半)為宜。對於超重或肥胖者、高脂血症患者,每日食用油量不超過 20 克(約 2 湯勺)。

2、把握吃油的種類

人們以往強調“每日進食不超過 25 克食用油”,但 25 克烹調油究竟採用動物油還是植物油?具體應採用何種植物油,是花生油、菜籽油、調和油還是橄欖油、茶油等?在油類選擇的問題上,那我們糖尿病人吃什么好呢?這些問題不明確。

對糖尿病病患者而言,推薦每周進食 3 次(即相當于隔日 1 次)橄欖油。每周可有 3 次晚餐採用橄欖油烹調,以涼拌菜為主,澆上 10 克橄欖油不失為一種好的烹調習慣。

此外,多種植物油交替食用也是重要原則。因為任何一種植物油均有其營養優勢,有的富含單不飽和脂肪酸(如橄欖油、茶油等),有的富含必需脂肪酸(如亞麻子 油等),有的耐高溫的能力更強(如花生油等)。交替食用既可滿足營養需要,又可避免長期單一食用某種油脂帶來的營養失衡的潛在隱患。

3、避免高溫

好油還要恰當地烹調,不良的烹調方法可使好油變壞,壞油更糟,很容易患上糖尿病的早期症狀。

典型的不良烹調方法是烹調溫度過高。以橄欖油為例,在 190 度以下,可保持穩定。但高於此溫度,則可能造成不飽和鍵被破壞,單不飽和脂肪酸變成飽和脂肪,對人體產生不利影響。另外,油溫越高,烹調油中的不飽和脂肪酸氧化越快,營養成分流失也越多。

因此,控制烹飪溫度,以不超過 3 成熱油溫(90 ℃)的方式烹調才是科學的烹調方式。

4、小心看不見的油

“看不見的油”是指不容易為人所注意的“隱藏”在食品中的油,如硬果類食物,包括花生、瓜子、核桃、杏仁、開心果、松子等, 均含有較多量的油, 如果過多食 人也會造成油脂超標。在此,我們不妨列舉這樣一個等式,供大家參考:即 25 克(半兩) 花生米或瓜子或核桃所含油脂 =10 克純食用油 (約 1 湯勺)。

5、少吃油的 10 訣竅

1)、不吃動物油。

2)、烹調時少用植物油,每餐每人不超過 1 勺半。

3)、以全家為單位控制用油,5 升一桶的油,三口之家至少要食用兩個月。

4)、多用煮、炖、汆、蒸、拌、滷等少油的烹調方法,不用油炸、油煎等烹調方法。

5)、做湯或砂鍋炖菜時,不需再用油,可直接將肉放到鍋中。

6)、儘量不食用黃油。

7)、用各種調味品代替油脂,既獲得美味,又贏得健康。

8)、少吃奶油類食物。

9)、少到餐館飯店用餐。

10)、多使用不黏鍋,這樣可少用一些潤鍋油,從而減少用油量。

長期吃降糖西藥有副作用, 吃了西藥血糖還是不穩,這是一直困擾糖尿病患者的 2 大問題。1999 年,新加坡的草本世家——永健集團研發的“金奈瑪特選茶”成 功解決了這 2 大難題。距今已銷售 13 年, 全球近 1000 萬的糖尿病患者受益。其主要原料為天然名貴草本金奈瑪植物和特選綠茶,糖尿病人 5-7 天血糖開始平 穩下降,不含西藥,即使長期使用也無副作用!

我們已經跟 2011 年揮手作別, 關注健康新聞對健康快樂地生活十分關鍵。在剛剛過去的一年里, 有哪些健康新聞與我們和家人的健康生活密切相關,又 有 哪些健康新觀點將會深刻影響着我們的身心健康。同時,忙碌了一年的身體當然也需要一份年終總結, 我們需要清楚地知道自己 的健康質量是上昇了還是下降了,身 體這台機器哪個零件有問題、又出現了什麼新的健康隱患和疾病信號。

關注健康新聞對健康快樂生活十分關鍵,美國《預防》雜誌最新公佈了“2011 年 10 大最佳健康新聞”,值為大家一讀。

1.“無脂肪飲食說”宣告終結。

美國醫學研究所最新建議,飲食熱量中,脂肪應佔 20%~35%。即使你正努力減肥,飲食中也不能沒有脂肪。最關鍵的 是脂肪種類的選擇。應限制飽和脂肪和避免反式脂肪(兩者都危害健康),選擇有益健康的單不飽和脂肪(MUFAs,來自橄欖、堅果和鰐梨等食物)。

2.交朋友有益健康長壽。

美國楊百翰大學一項新研究發現,擁有強大的社交網絡(特別是擁有健康朋友)可以使長壽機率增加 50%,使癌症生存率和防止感冒機率提高兩倍。交友還有助于降低心臟病危險。沒有親密朋友的害處相當于每天抽煙 15 支。

3.增加力量訓練,減肥效果更好。

美國華盛頓大學醫學院一項新研究發現,3-6 組舉重訓練就可以使運動者睡眠代謝率提高近 8%。專家建議,力量訓練與常規耗熱運動(或有氧運動)相結合,可

以大大提高減肥效率。

4.交通污染加速皮膚衰老。

《調查皮膚病學雜誌》刊登一項新研究發現, 經常暴露于空氣交通污染顆粒較高環境的女性,臉上老人斑增加 20%。這表明, 汽車尾氣等造成交通污染顆粒會加速人體皮膚色素沉積。

5.經常邁開腿,記憶不衰退。

最新研究發現,每周 3 天,每天散步 40 分鐘就有助于防止甚至逆轉記憶力喪失等其他衰老問題。原因是適度運動有助于增加 BDNF (一種與改善記憶力和學習能力有關的蛋白質)水平。

6.幸福快樂是長壽關鍵。

《美國科學院學報》一項涉及 3853 名 52~79 歲參試者的新研究發現, 幸福快樂者 5 年內死亡危險比其他人群低 35%。即使考慮到社會經濟因素及身體狀況因素,這一結果也依然成立。

7.喝綠茶可防皮膚癌。

最新研究發現, 常喝綠茶有助于降低紫外線對皮膚的損傷, 綠茶中的抗氧化劑還有助于防止皮膚癌。另一項研究發現,喝綠茶的同時,還可以吃點藍莓。因為藍莓中的抗氧化劑鞣花酸也具有防止皮膚損傷作用。強強聯合,抗皮膚癌效果會更好。

8.乳腺癌疫苗指日可待。

華盛頓大學醫學院等研究機構聯合研究發現, 全新癌症疫苗可以對免疫細胞“指定程序”,對癌細胞實施“靶向”精確打擊。研究 人員表示,一旦化療結束,癌細胞處於非活躍期, 就可以利用疫苗增強免疫系統,摧毀殘餘癌細胞。乳腺癌疫苗已進入

最早期測試階段。

9.他汀藥物不是心臟“魔藥”。

很多人認為該藥為防止心臟病增加了一層保險。但是,約翰霍普金斯大學疾病預防中心完成的一項為期 6 年涉及 2100 名膽固醇水平正常的成年參試者的新研究發現, 他汀治療只對那些已經發生血管中鈣沉積(心臟病一大信號)的參試者有一定的療效。

10.7 月份手術危險最大。

《普通內科醫學雜誌》刊登美國加州大學一項新研究發現,7 月份手術死亡率會增加 10%。研究人員表示,其原因包括:7 月份是新醫生上崗高峰期;7 月份氣候相對較炎熱,術後感染機率更大;用藥失誤機率更大等等。(陳宗倫)



你一辈子都没做對的 7 種生活行爲 (下)

譯者 nunatak

3.懷孕

很明顯,生孩子可比呼吸要費勁兒得多。但是當你意識到連上個月突然蹣到你車前的笨笨鹿都能順利產子,你就會希望我們這些聰明的現代人類會做得更好。事實卻不然。如今,多數美國產婦仍然讓以“切石術”的姿勢生產。這種姿勢非常古怪,要求身體平躺,腿腳抬起,有時腳要放在蹬子上。

事實上,就差沒用管子把你的腿也綁起來了,這幾乎是人類所想出的最差勁的姿勢。這點子肯定不是嬉皮士想出來的,他們會覺得產婦應該在有海豚相伴的輕鬆環境里進行生產:世界衛生組織認為“切石術”生產姿勢無疑是非常危險的,並建議予以淘汰。

想想看不難明白:女人仰臥時,嬰兒為降臨到這個世界上要努力同重力作用進行抗爭,放心吧,嬰兒無論如何也不會急于逃離他那個生存不愁的環境的。結果是:生產變得更加困難並加重陰道撕裂的疼痛。

似乎這幅畫面還沒讓你覺得足夠恐怖,那么再加上“助推指導”(一堆人圍着產婦一起大喊“使勁兒!”),這種生產方式已顯示會加重會陰損傷以及生產時的疼痛,同時還會造成胎兒缺氧。那我們該怎麼辦?

基本上, 現代醫學已將頭朝下腿在半空的姿勢定義為標準姿勢,主要是因為可以便于醫生操作。最重要的是,生孩子很大程度上和懷孕一樣——並沒有一種姿勢在各種情況下都適用。世界衛生組織建議讓產婦在生產時能走動,怎么舒服怎么來。

但科學告訴我們, 避免躺着生產可以減少疼痛,蹲着生產通常可使骨盆張大 10%。要是有誰曾有把頭卡在下水道里的經歷,他一定知道卡口張大 10%有時可謂意義重大,就冲這點也該給蹲式生育發塊獎牌。

2.刷牙

口臭是個讓你交不到朋友的好方法。沒人願意接近一個口臭到已被“日內瓦公約”條款判定為不合法的人。所以,感謝上帝,我們學會了刷牙。

實 際上,我們現在所執迷的慣常刷牙方法使我們的口腔衛生越來越差,包括蛀牙增多並最終使整顆牙壞掉。從小就有身穿印有牙齒卡通形象襯衫的牙醫專門走訪各所學 校,向我們口授傳統的牙齒保健知識,建議我們每天飯後刷兩次牙。這很有道理,因為你得把牙縫里那些漢堡包的殘渣除去才不會讓它們腐蝕你的牙齒而使你的口氣 變成一種致命的化學武器。

但 你會驚訝地發現其實你錯了。英國牙醫現在建議人們,尤其是 5-10 歲的孩子,不要每次餐後都刷牙。理由是食物和飲料中的酸性物質會軟化牙齒的珐琅質,吃完 酸性食物後立即刷牙會破壞牙齒上的珐琅質,牙齒失去了這層保護便容易生成蛀牙。實際上,飯後牙齒里留些食物殘渣不會造成多大傷害,反倒是把牙齒天然保護層 刷掉的危害性更大。所以,認為飯後刷牙的牙醫們還是閉上你們的嘴吧。那我們該怎麼辦?

研究表明,用牙線清潔牙齒比刷牙更加必要。牙線的確可以清除牙縫間成堆的細菌,而又不會破壞牙齒保護層。

但是,在你跑到牙醫面前得意地宣稱是 cracked 網站告訴你刷牙有害之前,人們仍然普遍相信一天刷兩次牙是最好的方法。但你應該拋棄飯後刷牙的習慣好讓牙 齒有時間從酸性傷害中恢復過來——理想的做法是用餐之前刷牙。或許你本能地喜歡用硬毛牙刷,認為這樣才能真正去除那些混蛋細菌,但研究表明,你應該使用軟 毛牙刷, 更多關注你的牙齦而非牙齒。所以,與其說是刷牙,不如說是為牙齒做按摩。

1. 坐姿

以前我們說過久坐會提高患糖尿病、

心臟病,甚至癌症的風險,不論你不坐的時候如何增強運動都已無濟于事。我們還說過由於某種怪因,坐得時間長了意味着你的壽命可能會縮短。不過我們未曾提到這都是因為人類發明瞭椅子。

我們今天熟悉的直背椅幾千年前就有了,但時至今日, 它們幾乎是專為要人而備。英語中依然有類似“主席(chairman)”和“大學教授(university chair)”等和椅子(chair)有關的詞,顯示出寶座模樣的椅子和領導權之間的聯繫。截至 19 世紀,普通人的座椅樣式還都是無靠背的凳子或長板凳, 要么就乾脆像古人一樣跪地而坐。

你 猜對了,我們的身體並不適于坐一般的直靠背座椅。當我們站立或是坐無靠背椅子時,我們的腹肌都在起作用,幫助脊椎支撐我們的體重。而坐在靠背椅上時,這些 肌肉呈放鬆狀態,突然之間只有脊椎來承受整個上半身的重量,如同一根嫩枝支撐着一枚沉重的保齡球。額外的壓力都加在了脊椎盤上, 最終能導致長期背 痛, 80%的美國人都罹患此症。那我們該怎麼辦?

研究坐姿的專家推薦一種“積極坐姿”(聽上去如同睡覺時運動一樣輕鬆),坐在健身球、跪凳或其它無靠背的凳子上。還可以用立式桌來避免久坐。如果你不想使用 這類奇怪的辦公桌椅,仿佛自己的老闆精心研究了傢具設計似的,還有個選擇就是:有一項研究利用核磁共振成像對三組人的脊椎盤進行測量,這三組人中一組採用 標準坐姿,一組為懶散坐姿,還有一組以 135 度仰臥且雙腳着地的姿勢坐着。結果顯示,在最後一種姿勢中脊椎盤運動最少。順便提及,這種斜倚的姿勢在羅馬帝 國時期(也包括耶穌在世時期)非常普遍。所以工作的時候就這麼坐着吧,告訴你的老闆你是在防患于未然,同時也是在深入進行宗教體驗。

(全文完)