

花生能讓血管更健康

每天吃多少好?

每天一把花生，是升血脂還是降血脂?

花生被稱為“長壽果”，是人們常吃的堅果和下酒菜食材，關於花生的研究有很多，那花生到底是升血脂還是降血脂呢?

2021年，《Stroke》雜誌曾發表了一項研究，研究人員通過對74793名年齡在45-74歲之間的日本成人，進行了15年左右的調查隨訪。

結果發現：平均每天吃4粒左右花生的人，要比不吃花生的人，患缺血性中風、全腦卒中、心血管疾病的風險，分別降低了20%、16%以及13%。

實際上，花生中含有單不飽和脂肪酸、多不飽和脂肪酸等物質，這些物質都有助降低膽固醇，預防心血管疾病。

另外花生還能增加飽腹感，起到益智健腦、延緩衰老等功效。《中國膳食指南》建議，成年人每天花生攝入量應該控制在10克左右，不宜食用過多。而鄭先生之所以吃花生會升高血脂，和過量食用花生有很大的關係。

吃花生能“軟化血管”嗎?

在眾多的堅果中，花生價格便宜又烹飪方法多，深受人們的歡迎，相信不少人都聽過花生能軟化血管、清除血管垃圾等的說法，那吃花生真的能“軟化血管”嗎?

首先血管是不能軟化的。

尤其是由於年齡增長導致的血管動脈粥樣硬化，是使用什麼辦法都不能逆轉的。一般少數人或可實現斑塊的回縮，大多數人能穩住就是萬幸了，對於動脈粥樣硬化，有效的辦法就是做好預防。

而用醋泡花生也不能軟化血管，其實醋泡花生和普通的花生相比，營養是一樣的，只不過味道不同而已，用醋可以消除花生帶來的油膩感，起到增強食慾、開胃的功效而已。

提醒：幾類人常吃花生，或有害

花生雖然營養價值高，性價比高，但有些人並不適合吃花生。花生的嘌呤、蛋白質、油脂、脂肪含量比較高，吃多了會增加痛風的發作風險。對於蛋白質代謝異常的慢性腎病患者也不利於病情恢復。

因此，高尿酸及痛風患者、慢性腎病患者、肝膽疾病患者，以及肥胖、血脂異常的人群，不適合吃花生。那平常怎麼吃花生才算健康呢?

- 1.儘量吃水煮花生，少吃油炸花生，
- 2.莫貪嘴。



男人的眉毛變長說明長壽嗎?



一、眉毛的存在有什麼作用?

人的五官包括了眉毛、眼睛、鼻子、嘴巴和耳朵，其中眼睛可以看世界，鼻子可以聞味道，嘴巴可以吃東西，耳朵可以聽聲音，那眉毛作為五官之首，又有什麼作用呢?

其實，眉毛對人體來說，大有作用呢。

作用1、遮擋汗水

眉毛最主要的作用就是遮擋汗水。出汗是人類的正常生理現象，天氣炎熱、運動、

吃辣等因素都會導致出汗。當汗水流下來的時候，位於眼睛上方的眉毛就會擋住汗水，並將汗水分流到鼻子和臉頰上，從而保護眼睛不受到刺激和傷害。除了防汗之外，眉毛還可防頭皮屑和風沙。

作用2、表達表情

眉毛的各種形態，例如上挑、下垂、舒展、緊湊等，都能實時地反映一個人的情緒，是很多微表情的關鍵。

可以說，除了眼神外，眉毛是最能暴露一個人真實想

行勾勒描畫的原因。

二、中老年男人的眉毛變長，意味著什麼?

首先，眉毛長短真的能看出壽命長短嗎?沒有科學依據說明瞭長壽和長眉毛之間的因果關係。一個人的眉毛長短，主要跟年齡和激素這兩個因素有關。

年齡

眉毛的生長周期是比較短的，每隔3-4個月就會更新一次。年輕人由於新陳代謝快，眉毛會不斷地更新，所以長不了太長，每根眉毛最多約長到0.4-1厘米的長度。

而老年人由於新陳代謝變慢了，眉毛就會漸漸停止更新了，所以就變長了。也就是說，眉毛變長其實是身體機能調節機制開始出現功能衰退的表現。

激素

另外，眉毛還會受到體內激素的影響。特別是對男性來說，如果體內雄性激素水平過高、辜酮指數偏高，那麼毛髮的生長速度就會變得更快。而且隨着年齡的增長，毛囊也會變得更為敏感，於是更難抵擋住辜酮的刺激，從而讓毛髮的生長期變得更長，所以眉毛長得更為旺盛。

後疫情時代一定要養成的7種生活習慣(上)

余秋雨在《借我一生》中寫道：人生的路，要靠自己一步一步去走，真正能保護你的，是你自己人生的選擇。

疫情三年，看着眼前瞬息萬變的世界，越來越理解這句話的意義。過去這幾年，漸漸明白：在無法預料的日子裡，平安健康就是最大的幸福。一路走過來，慢慢懂得：安頓好自己的身心，打理好自己的生活，比什麼都重要。

從現在開始，當好自己健康的第一責任人，才是對人生真正的負責。

後疫情時代，這7種生活習慣，請逼自己養成。

1.有規律：營養均衡，早睡早起

古語有言：飲食有節，起居有常。吃好每一頓飯，睡好每一個覺，看似簡單，實則是人生一大修行。一個人的生活如果沒有規律，打亂了正常節奏，身體也會隨之出現各種問題，時常覺得疲憊不堪。經常熬夜、晨昏顛倒、暴飲暴食、吸煙酗酒等自我放縱的習慣，或許能讓人感受到一時的快樂，但給自身造成的傷害卻是持久的。

人生下半場，別再抱有僥倖心理，別再繼續透支生命。

《睡眠革命》中說的很對：一個真正厲害的人，會主動控制自己生活的節奏，提高自己的睡商，如此才能永遠以積極的狀態應對工作和生活。

日常生活中，記得做好這3件小事：

- 1.每天按時吃飯，葷素合理搭配，保證蔬菜和水果攝入的同時，也要注重粗糧和細糧的分配，儘量保證多種營養物質的攝入。

2.早睡早起，作息規律，睡前早早放下手機，儘量在十一點前入睡，保證7-8小時以上的睡眠時間。

3.戒煙限酒，提陞自控力，不要隨性而為。後疫情時代，一個規律的生活節奏，一個安然無恙的身體，是獲得幸福的前提。

2.多運動：保養好身體，增強免疫力

疫情三年來，給人人都敲響了一個警鐘：



免疫力，是一個人最強大的競爭力。免疫力越差的人，越難以抵擋病毒的侵襲，越難以抵抗病痛折磨。免疫力強的人，即使感染了病毒，機體也能有所抵抗，症狀相對較輕，甚至沒有症狀。增強機體免疫力，是當下每個人都不容忽視的健康法則。

想要保養好身體，更好的抵禦風險，那就開始運動吧。

- 1.勤走路：百練走為先，每往前走一步，都會讓你越活越年輕。
- 2.多跑步：奔跑的過程，能提高心肺功能，改善你的情緒，緩解你的壓力，是治愈一切的良藥。

3.不久坐：長期久坐，會造成身體各個部位的負擔，可以設定鬧鐘提醒自己，經常站起來活動活動筋骨。

周嶺曾說：時常運動的人，體內生態系統猶如一汪清泉；而久坐不動的人，體內生態系統則更像是一潭死水。

請相信：堅持鍛煉，是富養身體最好的方式。

3.穩心態：不慌不亂，靜能生慧

有句話說的好：心態始終保持平衡，情緒始終保持穩定，此亦長壽之道。面對疫情的各種變化，有人瞬間慌神，有人從容應對，有人抱怨連連，有人積極生活。

究其根本，其實正是：不同的心態，造就不同的結果。不管遇到什麼坎坷，你越慌亂，就越容易出錯，你越冷靜，才越容易找到出路。人這輩子，只有擺正心態，穩住自己，扛得住事，才能讓生活保持井然有序，終能等到“關關難過關關過”的美好結局。

心態好的人，往往都練就了這3個能力：

- 1.遇事冷處理：靜能生慧，慧能生智。凡事先冷靜下來，做出正確的判斷，尋找解決的辦法。
 - 2.不精神內耗：不必為沒有發生的事情憂慮，更無需為無法改變的過去後悔，學會清空心里的垃圾，輕裝上陣。
 - 3.永遠保持樂觀：既然無處可逃，不如喜悅；既然沒有如願，不如釋然。你能經得住多大的風浪，就能成就多麼美好的人生。
- 作者：枳為橙 來源：讀書未完待續

一份來自梁文道的“入睡指南”(上)

睡眠始終是一件頭等大事。但生活在現代社會，能否睡好卻逐漸超出了個人的掌控範圍，我們為工作和學業煩憂，為不可預測的環境焦慮，睡個好覺變得越來越難。每夜躺在床上，渴望得到美夢和治愈。梁文道將為大家帶來一篇“入睡旅途指南”，從世界各地的寢室與床品出發，最終，祝你睡個好覺。

01.“登堂入室”

臥室是一個家庭里面最隱私的一部分，一般我們接待客人都是在客廳和飯廳里。但在我們中國傳統農村里面，這個概念好像不太存在，哪怕在上世紀90年代，村子裡面開始有些萬元戶建起了樓房，但樓房里的房間是彼此貫通的。還有北方的炕，一個家庭里面常常是幾個人共同睡一張大炕。這種情況我們可能會產生疑惑，是否表示我們中國人自古以來就沒有什麼私人空間，不太講究個人隱私?其實不是，中國在這一點上是很特別的。根據文史上記載的資料，達官貴人甚至是王族居住的地方，私人空間跟公共空間的區別很明顯。你一定聽過“登堂入室”對不對?所謂的登堂入室，先登堂後入室。堂差不多像現在的客廳，我們接待外來的賓客。而寢室是在堂後面的，必須先登堂才能入室。而且自古以來，中國的家居空間是一個十字形，縱軸線加橫軸線，比如故宮，沿中軸線一路落，至少在前朝部分，它都是一個公共空間，但是橫軸上面的空間就有可能變成一個比較隱秘的私人空間。這

里面無論是室也好，還是房也好，都是給人休息的地方。房跟室稍微有點不一樣。

雖然都是起居的場所，但在古代，家里面老人、長者住的地方叫室，身份低一點的住的地方叫房。封建社會男性娶妻妾，妻叫正室，妾叫偏房，大概就是這樣的意思，它是一個空間概念。

02.什麼時候開始有臥室的?

這一點中國跟很多國家的軌迹不太一樣。比如我們看日本傳統的家居和室，它所有的牆都是可以移動的，把每間房都打通，它便是一個比較大的廳堂，都圍起來，又成為每一個相對獨立的房間。整個房間就是一個展開的平面，里面的傢具通常是很輕便、能夠移動的。房子是充滿彈性的，所以日本人比較偏好輕盈的傢具，也是因為要方便隨時佈置。西方也是如此。當然今天能夠留下來的多半是我們能夠看到遺址的，也都是有一些錢人家的宅邸。哪怕是古代羅馬的貴族住的房子，也能看到它



的佈局特點，它幾乎沒有房間，通常都是一個比較大的廳堂，最多加上旁邊的幾個小偏廳，但沒有一個明顯的臥室。你可能會問他們的臥室在哪?答案是他們沒有臥室，睡在大廳、偏廳都可以。但這不是沒有隱私嗎?是沒有，但那時候他們好像不太關心這個問題。今天我們對待家居空間的概念受到了不少來自西方的影響，但其實在西方，臥室出現得很晚。在中世紀的年代，歐洲大部分人都睡大廳的，如果是一般人家，臥室、書房、工作間、廚房，反正都是同一個打通的空間。他們要睡，就在地上鋪一些乾草或布，用一些東西把它們包起來，像個最原始、最粗糙的床墊，直接睡上去。醒了之後再把它們搬起來，挪開或者扔在原地。非常有錢的人才有所謂的睡床。歐洲人開始意識到睡覺要有個專門的臥室，跟他們的樓房高度有關。當房子能夠建成二樓，就開始有公私之分了。樓下是公共的，樓上是

私人的。而有了樓梯出來之後，樓梯總會還有很多的轉角對不對?轉角中間又能夠出現很多介乎于公共與私人之間的曖昧的空間。再發展下來，終於有了我們現在都還能看得到的排房。這有點像我剛剛開始講的，我以前在農村見過那種樓房的臥室佈局，每一間房間沿着一條水平軸線排開，但是沒有走廊。如果要去你住的那個房間，比如在最尾端那間房，就要先穿過人家的房間。每個房間彼此能貫通，有個最多有個門隔着，是不是還是沒有什麼隱私?但其實是有辦法做成有隱私的，英國、美國、法國、德國很多大宅，甚至是法國的凡爾賽宮，英國的白金漢宮，都是這種佈局。你想象你是一個17世紀的人，被國王或貴族邀請，經過樓下幾何構型的大花園，走進宅院的大門，侍者帶你走進樓梯間的大堂。如果你是一個貴客，會看到一連串橫排着的一條軸線。侍者帶你穿過一間間房，沿路就像欣賞畫廊一樣，去看每間房間的精心佈置，匠心獨運的傢具設計，桌上、牆上掛着的畫、擺放的藝術品等等。一路走到最里面，那是最重要的房間，也是整個排房最私密的空間。國王也好，貴族也好，就在那個地方等着你。英劇《王冠》里，白金漢宮就是這樣子，一間房間穿過一間房間其實是為了達到一種劇場效果，表示官邸宏偉，讓人一眼看到不盡頭。

講述 | 梁文道
來源 | 看理想《八分》
未完待續