



食不語飲食養生重要原則

中華文明博大精深，通過飲食來調養身體的傳統更是源遠流長，蘊含着豐富的人文素養和科學內涵。在餐桌上或高談闊論，或把酒言歡，本無可厚非，但若論及飲食養生，“食不語”却是養生專家認可的原則，並且，現代的許多科學研究成果也佐證了“食不語”的科學性。所以，“食不語”應該得到提倡和推廣。現從以下幾點討論“食不語”在飲食養生中的傳承及其科學內涵。

《論語·鄉黨》其中有一段關於孔子飲食原則的記載：“食不厭精，膾不厭細。食而餒而肉敗，不食。色惡不食。臭惡不食。失飪不食。不時不食。割不正不食。不得其醬不食。肉雖多，不使勝食氣。惟酒無量，不及亂。沽酒，市脯不食。不撤姜食。不多食。祭于公，不宿肉。祭肉不出三日；出三日，不食之矣。食不語，寢不言。雖疏食，菜羹瓜祭，必齊如也。”

西醫看“食不語”的科學性

人吃的所有食物都會途經一個重要的部位——咽喉。咽喉向上可通鼻腔、口腔，向下後可通食道，向前則可通氣管。吞嚥食物時，為了保證食物通路的順暢，吞嚥反射會進行一系列的複雜動作。一是懸雍垂上抬，正好蓋住鼻腔後部，防止食物進入鼻腔；二是咽部肌肉群收縮，防止食物往前流入口腔或誤入“耳咽管”。三是喉頭上提，使會厭軟骨蓋住氣管。這樣，四通八達的咽喉就只剩下食道，保證了食物能正常沿食管進入胃。而如果吃飯時說話、大聲吵嚷或哈哈大笑，都會幹擾到這一過程，使食物誤入“歧途”，進入鼻腔或氣管，引發各種問題。輕則咳嗽不止，重則發生食物堵塞氣道，導致噎咳乃至窒息。

口腔周圍的腺體包括腮腺、顎下腺、舌下腺以及口腔內眾多的細小腺體。這些腺體每天分泌1500毫升的唾液，如同潤滑劑一般濕潤食物。並且唾液中含有多種生物酶，最主要的就是澱粉酶。澱粉酶將食物中主要的成分澱粉分解為麥芽糖，連同牙齒和咀嚼肌將食物機械性的分割成小塊，這是消化食物的第一步。與此同時，胃腸反射性的分泌胃酸，做好進一步分解乳糜狀食物的準備。如果做不到“食不語”，人

體會由於過度的興奮和激動處於應激反應狀態，出現神經內分泌調節機制失調、胃黏膜微循環障礙、胃酸分泌相對增多、胃黏膜屏障功能受損、胃黏膜內脂質過氧化物含量升高和氧自由基產生增加等多方面改變。最終，致使胃黏膜糜爛、潰瘍和出血，引起胃痛等慢性胃腸疾。

現代營養學表明，蛋白質及其肽類不僅是重要的營養物質，而且具有特定的功用，有抗血壓升高肽、抗腫瘤肽、抗血栓形成肽，某些蛋白質甚至會影響到生物體的遺傳。例如，蜂王漿中的57Kd蛋白質，可通過改變蜂王體內的某些信號通路進而改變其表觀遺傳性狀。並且相關試驗結果表明，對於同一種食物，專心進食者對蛋白質的吸收率為85%，明顯高於對照組的75%。所以，“食不語”可以促進人體對蛋白質的吸收和利用，進而促進功能肽的形成。

中醫學強調“食不語”

《黃帝內經》載：“魚肉果菜，食盡養之”，“夫五味入胃，各歸所喜，故酸先入肝，苦先入心，甘先入脾，辛先入肺，咸先入腎。久而增氣，物化之常也”，說明食物之于人體的作用為增加五臟之“氣”。“食不語”這一原則有助於固存人體五臟之精氣，達到養生的目的。元·鄒鉉《壽親養老新書》曰：“守口如瓶，防意如城”，既是提示要節制飲食，也是提示要進食禁言。明·息齋居士《攝生要語》曰：“飲食有節，脾土不泄；調息寡言，肺自生金。”同樣，也提示節食與寡言的相關性與重要性。

應當特別指出的是，“食不語”的飲食原則對於青少年的健康成長有着非常深遠的意義。首先有利於青少年對中國傳統文化的學習和繼承，在中華民族實現偉大復興的關鍵時刻，這一點無疑是非常重要的。第二，“食不語”的飲食原則有利於青少年養成良好的進餐習慣，降低進食過程中出現意外情況的風險，保障了青少年的飲食安全。

同時，廣大的成年人也應該在一定程度上遵循“食不語”的飲食原則，即在進餐時如果無法避免交談，也應該做到在吞嚥過程中保持安靜。因為講話或者大笑等會影響咽喉部的懸雍垂、肌肉以及會厭軟骨

文聖孔子



的正常生理功能，使食物在吞嚥過程中進入鼻腔或氣管，引發意外情況。並且，更應該注意的是保持進食過程中內心的“平靜”，因為食物在進入食道後，人體若處在非常興奮的狀態，會使食物聚集於食道內，壓迫沒有軟管環支撐的氣管，造成氣管痙攣，引發哮喘甚至窒息，氣管受壓後產生反射性痙攣，進一步加重窒息，最終導致死亡。所以，盡管“食不語”的飲食原則由來已久，有獨特的文化內涵和宗教意義，但是仍經得起現代科學的檢驗。也正是因為中國傳統的飲食養生理念在今天仍具有其現實意義，所以更應該受到我們的重視和認可。並且，這些中國傳統的飲食養生理念需要結合現代科學研究的最新進展，共同發揮飲食促進健康的積極作用，在新時代下達到飲食養生的新高度。

仰天大笑 好處多



“笑一笑十年少”，近日，日本通過多項研究給出證明：開懷大笑，可以被視作有氧運動，對健康有多種意想不到的好處。

自我感覺更健康。在對2萬名65歲以上的老人進行調查研究後，東京大學研究室的近藤準教授發現，與常常開懷大笑的人相比，平時不怎麼笑的人更容易覺得自己“健康狀態不佳”，而相關醫學數據顯示，越是自我感覺“健康狀態不佳”，生病後臥床不起乃至死亡的風險和比率就越高。

患病風險更低。在近藤準教授的研究中，不常笑的人患中風的風險是每天都開懷大笑的人的1.6倍，患心肌梗塞等心臟疾病的風險是其1.21倍。另一項福島縣立醫科大學醫學部的調查研究顯示，與每天都笑出聲的人相比，一周常常笑，但不是每天都笑的人患糖尿病的風險更高，是其1.26倍，一周基本不笑的人則是其1.51倍。這項研究的負責人、免疫學教授大平哲也認為，這是由於笑可以緩解壓力，放鬆副交感神經，減少壓力激素的分泌，從而增強了胰島素的功效。例如，之前有調研顯示，比起聽普通講座的人，聽相聲等搞笑節目後，飯後血糖值上升會受到限制，平均會減少46毫摩爾/升。

增加熱量消耗。大聲笑會用到腹肌等多處人體肌肉，可視作一種有氧運動。此時，身體消耗的熱量比安靜時增加10%~20%，連笑10~15分鐘，能使1天內的热量消耗增加10千卡~40千卡。

增強認知功能。與愛笑的老年人相比，不怎麼笑的人認知功能低下的比例要高2.15倍。

研究還指出，笑可以通過練習獲得：上身左右搖晃，邊拍手邊笑呼：太好了，太好了！然後兩手高舉過頭，打開胸廓，仰天大笑，反復3遍。

此外，多參加集會，多跟人群接觸交流，大家一起笑，這樣效果要好過一個人看着節目笑，正所謂獨樂不如眾樂。

“大長腿”結腸癌風險高

擁有時裝模特一樣的大長腿是很帥，但也可能是種疾病隱患。美國癌癥研究協會年會上公布了明尼蘇達大學的一項最新研究，腿長男性比腿短男性罹患結直腸癌的風險高42%。

研究人員使用了社團研究中的動脈硬化風險數據，總人數超過1.45萬人。分析了他們總身高、軀幹高度和腿的長度，檢查了近20年的時間裏有多少參與者患上了結直腸癌。結果發現，與結直腸癌唯一相關的因素就是腿長，並且未發現人的全身長度或軀幹長度與患癌風險之間存在關聯。

由於性別與身高有關，研究人員又分別對男性和女性做了分析研究。結果表明，腿最長（平均腿長為90厘米）的男性比腿最短（平均為79厘米）的男性患癌風險高91%；女性中，從統計數據上來看，腿長腿短的患癌風險沒太大差別。

研究人員認為，有兩個推測可以解釋身高與癌癥風險的之間關聯。一是個子高的人結腸較長（因而形成癌癥的結腸面積較大），所以他們患這種病的概率更高；另一個是，促使腿部骨骼生長的因素是結直腸癌形成的風險因素。

春天，男人要吃壯陽草

春季，萬物復蘇，人們的性欲也逐漸活躍起來。一些春天的應季食材，能夠幫助男女匯集陽氣，提升性能力。

韭菜是春天裏常見的蔬菜，但很多人不知道，在中醫裏，韭菜還有一個很響亮的名字叫“壯陽草”，又被稱為蔬菜中的“偉哥”。韭菜的葉、根、種子均可作為藥用。男人春天經常吃韭菜，能起到壯陽固精、滋補肝腎的功效，對早泄、遺精、腰酸膝軟冷痛等癥也有一定功效。此外，男性還應多吃一些海參、蝦、以及牡蠣、大蒜等，均能幫助改善性欲，幫助勃起。

春季女性應多吃些菠菜。菠菜能夠補充鐵質，幫助女性遠離缺鐵性貧血。其次，菠菜含有大量的植物粗纖維，能幫助消化，既抗衰老、增強青春活力，還能消除面部色斑。另外，菠菜中的葉酸有助於孕育下一代。此外，山藥、薏米、紅豆、海帶等健脾補腎的食物也有助於消除性冷淡，解決性愛幹澀、潤滑不夠等常見問題。

睡覺流口水暗示了什麼

有些人睡覺的時候會有流口水的情況，成年人也不例外，那麼導致睡覺流口水的原因有哪些呢？睡覺流口水應該怎麼治療呢？今天就為大家介紹一下，睡覺有流口水狀況的可以看一看哦！

睡覺流口水的原因

牙齒的問題：牙齒問題也是容易導致睡覺流口水的，這可能是因為牙齒畸形而造成的，這是在睡覺時流口水常見的原因，特別是自己的前牙向前突出的比較明顯，則在出現開唇露齒，睡覺時唇部很難完全覆蓋前牙面，上下唇常自然分開，就容易流口水。建議有這樣現象的人應該及時的去矯正自己的牙齒。

口腔衛生的問題：現在很多的男人都是不注意自己的口腔衛生的，而口腔中也是很容易產生細菌的，在加上牙縫裏面的一些食物的殘渣，則就會很容易導致牙齒疾病，從而就會影響唾液的分泌，從而會出現睡覺流口水的現象的。

神經調節的障礙：除了上述的口腔和牙齒問題之外，如果你自身存在一些疾病，則也會導致你睡覺的時候流口水的，最常見的就是神經調節發生了障礙，也會出現睡覺流口水的現象，對於這一點建議及時的去就醫，然後做好保健。

脾虛的原因：有的成年人出現睡覺流口水的現象是因為脾虛出現了問題，有的時候脾虛運轉失調，則就會導致肌肉彈力不足，容易鬆弛，因此睡着後，會張開口，口水外流。

成年人睡覺流口水原因



興奮過度：身體疲勞、用腦過度或服用某些藥物後，可能會誘發神經紊亂，睡覺時大腦會發出錯誤信號，引起唾液分泌增加，從而引起流口水。這種情況應從調節生活、飲食習慣入手，避免暴飲暴食或饑一頓飽一頓，注意休息。平時可多吃一些薏米、蓮子、山藥、扁豆、胡蘿卜、香菇、大棗等。

睡覺姿勢不對：睡覺的時候流口水，可能是睡覺姿勢不當引起的，如趴在桌子上睡、側臥位睡覺等。

前牙畸形：這個是比較外的原因，牙齒的畸形可以引起睡覺時流口水，尤其是一些凸牙型牙齒畸形的人。如果前牙向前凸的很明顯，睡覺時唇部會不能完全覆蓋着牙面，導致口水流出口腔。