

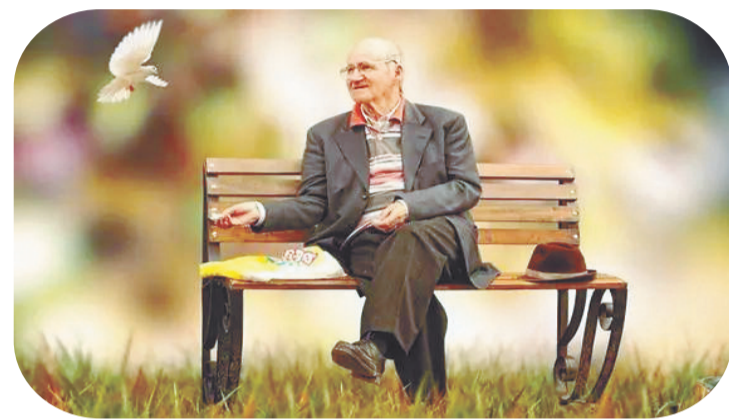
# 水聲鳥鳴，養生良藥

我們可以閉上眼睛不看，却不可能“關上”耳朵不聽。聲音伴隨大多數人的一生，能對身心產生一系列影響。例如，鬧鐘的滴答聲，每一聲都撞擊失眠者的神經，而雨聲、蛙鳴却能讓人睡得香甜。可見，利用好聲音，能夠開啓健康的大門。

## 四成人“住”在噪音裏

現代生活中，人們常被迫與噪音共處，特別是在城市中。《2020年中國環境噪聲污染防治報告》(簡稱《報告》)顯示，2019年，國家生態環境部對全國直轄市和省會城市監測發現，夜間聲環境達標率為60.1%。也就是說，有近40%地區的人夜間睡在噪音環境中。從居民投訴情況也能看出，城市噪聲污染問題較為嚴重。《報告》顯示，全國“環保舉報聯網管理平臺”共接到公衆舉報53萬餘件，其中噪聲擾民問題占38.1%，排各類污染要素的第二位。從噪聲類型來看，建築噪聲投訴占45.4%，工業噪聲占26.5%，社會生活噪聲占24%，交通噪聲占4.1%。

湖南中醫藥大學第一附屬醫院副院長、耳鼻



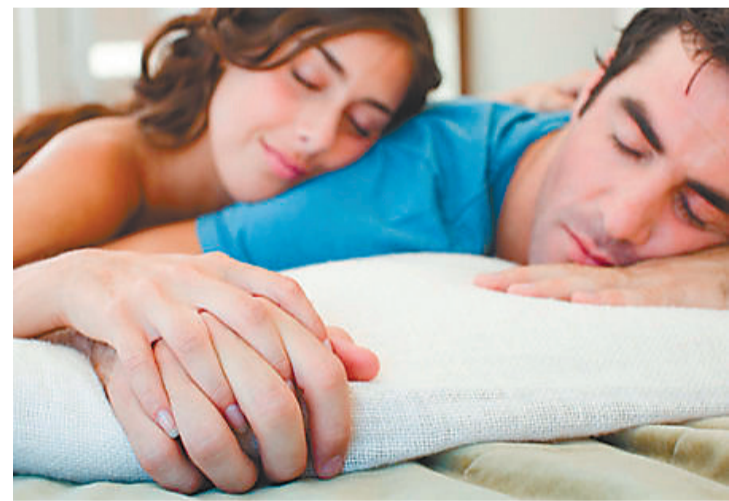
咽喉口腔頭頸外科教授朱鎮華告訴《生命時報》記者，很多城市處在大建設階段，工地多、工期緊，工人們祇能在夜晚加班加點地趕工；爲了緩解交通壓力和城市污染問題，很多大城市白天限制大型車輛通行，一些工程用車祇能晚上進城，加重了夜間噪聲問題；社會生活噪聲主要來自娛樂場所和公共活動，比如飽受爭議的夜間廣場舞等文娛活動，讓生活在周邊的居民不勝其煩。

噪聲對人體的傷害是方方面面的。英國諾丁漢特倫特大學研究發現，哪怕是低分貝噪聲，也會對心率造成破壞性影響，長期如此可導致心血管問題。當汽車通行鳴笛、飛機升降或同伴打鼾等噪聲超過35分貝時，人的血壓就會上升，且噪聲越大，血壓越高。瑞典一項長達4年的追蹤調查發現，生活在噪聲污染較重地區的人，腰圍更大，噪聲每增加10分貝，腰圍就會增加1厘米。兒童長期生活在噪聲環境中危害更甚。《柳葉刀》雜誌刊登的一項研究顯示，在大型機場附近上學的兒童，由於長期暴露在飛機噪聲下，智力發育特別是閱讀能力會受影響。在吵鬧環境中生活的兒童，智力發育要比在安靜環境中生活的孩子弱20%。

中南大學湘雅醫院心理衛生中心副主任醫師李建玲表示，現代人長時間處在噪聲環境中，會變得不安、焦慮、暴躁，甚至影響免疫和代謝系統。

## 大自然的聲音療愈身心

生活在紛繁的噪聲中越久，就會讓人越發向



## 32°C的撫摸最撩人

撫摸，在人類關係中扮演着極其重要的角色，能建立和維繫社會聯結，還可以促進親近、團結和性行爲。伴侶間也頻繁地通過撫摸來傳情達意、撩動心弦。然而，並不是所有的撫摸都能喚醒性慾，不少實驗發現，讓人愉悅、挑逗的愛撫有幾個特點。

**溫度：32°C。**能引起親密感的觸摸，需要近似皮膚表面的溫度。過冷或過熱都會失去“溫柔”的感覺，對人來說是一種刺激。2014年瑞典哥德堡大學的心理學家研究發現，32°C的皮膚接觸最能激起溫暖的愛慾。

**力量：輕柔。**引發愛意的撫摸不能太用力，也不能點到爲止。一般是2.5~3個壓力單位，相當於在手臂上放個筆帽，輕輕撫摸。

**速度：1~10厘米/秒。**讓人感覺情色的撫摸不要有搓揉的感覺，應盡量緩慢。瑞典神經科學與生理學家發現，速度在1~10厘米/秒這個範圍的撫摸都容易讓人舒服，而且越慢越撩人。

**有毛處。**摸哪裏也有講究。用撫摸激發性慾最好不要摸沒毛的地方，如手掌、腳掌等，容易讓人癢但缺乏愉悅感。撫摸帶來的舒服與皮膚感受器有關，這些感受器通常祇在有毛的皮膚中。所以試試愛撫伴侶的手臂、大腿等。

往田園生活。近日，美國科羅拉多州立大學領導的研究發現，自然界的聲音最能讓人放鬆。研究人員對美國68個國家公園內251個地點的聲音進行了研究，比較鳥鳴聲、水聲和混合聲3種自然聲音，結果發現，與噪聲有害健康相反，自然界的聲音有助心理健康，其中，水聲對改善情緒最有效，鳥聲則與減少壓力和煩惱有關。

研究者之一、加拿大卡爾頓大學環境和跨學科科學研究所生物系副教授瑞秋·巴克斯頓表示，新冠肺炎疫情期間，不僅出行受到了限制，人與人的交流也減少了，人們開始越發地關注窗外的景色，以及蟲鳴鳥叫、風聲雨聲等能讓人感到愉悅和放鬆的聲音。常聽這些“好聽”的聲音對健康大有裨益。

感受美好。古人雲：“以自然之聲養自然之道。”淅淅瀝瀝的雨聲，叮咚纏綿的泉水聲，千回百轉的鳥鳴聲等，能給人純淨、一塵不染的感覺，閉上眼就仿佛身臨其境，喚起心中美好的感覺。

平緩心跳。美國學者邁爾斯通過臨床研究發現，舒緩的自然之聲以及音樂可以減緩脈搏和呼吸速度，降低血壓，放鬆肌肉，進而使緊張的情緒得以緩解。

放鬆大腦。李建玲表示，聆聽流水聲等自然聲音，能誘發大腦產生更多的α腦電波，這種頻率的腦電波是大腦處於平靜放鬆狀態下的理想波動頻率。美國音樂治療師斯科特曾特別指出，傾聽海洋、溪流、雨和瀑布的聲音是達到放鬆狀態的有力方法。

幫助睡眠。朱鎮華表示，電扇的旋轉聲、空調的轟鳴、瀑布飛馳而下的水流聲、電視或收音機沒信號時發出的沙沙聲，都是典型的白噪音。從聲學來看，白噪音在各頻段能量分布均勻，包含了人耳可聽範圍內所有聲音頻率。這類聲音能幫人們“屏蔽”掉其他噪聲，提供較爲安靜的環境，因此，睡前聽一聽特別有助睡眠，這也是下雨天會特別想睡覺的原因。

改善聽力。瑞士巴塞爾大學研究發現，人們在連續的白噪音背景中聽到純淨聲音的能力會變得更加精確。

增進幸福。加拿大卡爾頓大學研究發現，人類天生容易察覺危險或安全的信號，若處於充滿



## 吃太多糖血管易硬化

心臟無時無刻地跳動，心肌便要晝夜不停地收縮、擴張，以保證心臟正常工作。供能的三大營養物質——蛋白質、脂肪、碳水化合物，也要缺一不可地努力工作，才能爲心肌提供源源不斷的能量。

現在很多人把碳水化合物和糖畫上等號，從而拒絕主食。實際上，碳水化合物並不是單純的“糖”，還包括澱粉、纖維素等多糖，乳糖、麥芽糖等雙糖，果糖、葡萄糖等單糖。碳水化合物又可分爲天然糖和添加糖，粗糧、蔬菜中均含有碳水化合物，屬於天然糖；被添加到食品中的糖和糖漿，比如白砂糖、紅糖、玉米糖漿、蜂蜜和葡萄糖，則是添加糖。

國家代謝性疾病臨床研究中心、中南大學湘雅二醫院代謝內分泌科主任醫師劉石平表示，在人體內，添加糖的代謝與天然糖沒有差別，最終都會轉化爲葡萄糖進入血液，成爲血糖。血糖水平升高，會刺激機體分泌胰島素。胰島素的作用是將血糖“推入”細胞，供綫粒體利用，爲機體供能。即使能爲機體供能，《中國居民膳食指南(2016)》仍建議每天添加糖的攝入量不要超過50克，最好控制在25克以內。

添加糖的“罪行”在於“熱量高、營養低”，比如含糖飲料、蛋糕、餅乾等食物中添加糖含量高，但維生素、膳食纖維、蛋白質的含量低；而同質量的粗糧不僅含有碳水化合物，還有膳食纖維以及鉀、鐵等微量元素。如果保持每天的熱量攝入不變，攝入過多添加糖勢必會擠占其他營養物質的占比，導致蛋白質、脂肪攝入量不足。

正常人每100毫升血液中葡萄糖含量爲80~120毫克，糖分攝入過多時，血糖水平會過高，機體首先將其轉變爲肌糖原、肝糖原，儲存在肌肉、肝臟中，但糖原的儲存量也有上限，肌糖原約爲120~400克，肝糖原約150克，多餘的糖分會被機體轉化爲脂肪，囤積下來，久之便會刺激血管，導致內皮受損，動脈粥樣硬化，心腦血管病風險升高。



自然聲音的環境中，會感到安全、放鬆警惕。因此，每周在自然環境中活動兩小時的人，比較少在戶外活動的人幸福感更高。

緩解疼痛。長期工作壓力大，讓不少人出現了慢性疼痛。西班牙巴塞羅那國際研究所環境流行病學教授馬克·紐文維希森研究發現，無需遠行，祇要走出家門，在充滿自然聲音和景色的環境中短暫休息一會兒，就有助提神醒腦、改善免疫力、降低疼痛感。

## 音樂也是一劑良藥

不僅大自然的聲音，悠揚悅耳的音樂也能舒緩壓力、平復心情，讓人身心舒暢。在英國、美國、加拿大等國家，許多醫院和社區健康中心都提供“聲音治療”，以幫助那些身體、情緒上有障礙的人恢復健康。德國醫生會在手術過程中播放音樂，讓患者放鬆下來。

我國傳統醫學則有“百病生于氣而止于音”的觀點，認爲真正好的中醫善于運用音樂來養生治病，用樂如用藥。早在兩千多年前，中醫著作《黃帝內經》就發現了音樂對身心的益處，提出“五音療疾”的理論：“天有五音，人有五臟；天有六律，人有六腑，此人之與天地相應也。”天之五音爲角、徵、宮、商、羽，分別和五行中的木、火、土、金、水相配，與人的肝、心、脾、肺、腎五臟相應。如今，這一理念在中醫的診斷學、治療學中得到了廣泛運用。

朱鎮華介紹，目前，五音療法分兩類：一是主動治療，即親身彈奏樂器和吟唱。即使不懂樂理，祇要鍛煉自己按照一定節奏敲打器物，同樣可以起到治療作用。臨床上使用這種方式治療狂躁癥、抑鬱癥、老年痴呆癥等疾病。另一種是被動治療，即音樂欣賞。需要注意的是，并非所有音樂都能產生治療作用，音樂整體風格應該是舒緩的，情節性不能太強，還要保證時長在20分鐘左右。例如，臨床上常用大提琴獨奏曲《天鵝》來輔助降血壓。

朱鎮華表示，普通老百姓如果不知如何選擇合適的音樂，祇要聽一些樂曲風格相對平穩、情節性不太強、起伏不大的中國古典音樂就可以。如果用耳機聽音樂，一定要注意控制音量，最好不要超過60分貝，持續時間不超過60分鐘。睡眠較差的人，還可以在睡覺時播放蟲鳴、鳥叫、雨聲、流水聲。李建玲建議，如果不得不生活在噪聲中，可以使用合適的耳塞，確保睡眠期間少被噪聲幹擾。最好每周都能卸下內心沉重的包袱，到大自然中走一走，感受蔥蔥鬱鬱的美景和回旋在山間、溪旁、林間的自然之聲。



劉石平建議，要想護好血管，最好能做到以下幾點。

看升糖指數選主食。選擇主食時，升糖指數是一個關鍵考量因素，是指相對於葡萄糖，食物被攝入後升高血糖的能力，葡萄糖的升糖指數爲100，大于70則爲高升糖食物。一般來說，白米、稀飯等越容易吸收的食物，升糖指數越高，容易刺激胰島素分泌。胰島素又會全力降糖，令血糖水平大起大落，進而使大腦產生“饑餓信號”，人胃口大開，尤其想吃甜食，容易陷入惡性循環。

減少糖的攝入量。少吃糖，機體便能更大幅度地動員脂肪供能，血糖波動不再明顯，食慾也不會明顯變化，可降低對“甜”的渴望，還有助降低甘油三酯、“壞”膽固醇等血脂水平，防止動脈粥樣硬化。藜麥、黑米等粗糧的升糖指數低，膳食纖維豐富，消化吸收較慢，血糖水平也是慢慢爬升，對胰島的刺激較溫和，可適當增加攝入量。

飲食能量有兩個平衡。飲食不單純是控制添加糖攝入的問題，脂肪也至關重要。一般來說，飲食能量要保持兩個平衡：一是能量營養素之間的比例適宜和平衡，即碳水化合物占55%~65%、脂肪占20%~30%、蛋白質占10%~15%，不要對某一種營養物質太專一；二是“能量攝入=機體消耗”，能量供給過多，會導致肥胖、高血脂、心腦血管病，供給過少則會營養不良。