

醫生推薦的健康準則

美國哈佛大學醫學院臨床副教授約翰·瑞迪與美國知名記者理查德·曼寧合著的新書《醫生最想讓你做的事》一上市，就受到廣泛關注。書中建議將“疾病”改稱為“文明的傷害”，因為這些“傷害”并非因為人體結構缺陷，而是源於生活方式帶來的自我損傷。書中從進化角度講，有七大健康準則是醫生們希望公眾能做到的。記者就此採訪多位專家進行了詳細解讀。



約翰·瑞迪是臨床精神病醫生、跨學科研究專家，也是國際公認的神經精神醫學領域專家。他認為，盡管文明發展迅速，但我們的身體進化并没跟上時代步伐，這種失配影響了生活的各個方面，包括身體和心理健康。而“文明病”大多是靜態生活方式帶來的疾病，某種程度上是可逆的。

準則一：多樣化飲食。人類是“全才”，在進化過程中能打敗其他物種生存下來，與強大的適應能力有關。人類在適應環境的過程中，也適應了各種食物。進化不僅使人類能吃多樣化的食物，食物多樣化也成為了人們健康的必要條件。

《中國居民膳食指南(2016)》也遵循了“飲食多樣化”的特點，建議每人平均每天攝入12種以上食物，每周25種以上；每天全谷類和雜豆類50~150克，薯類50~100克，蔬菜300~500克，水果200~350克；每天攝入水產類40~75克，禽畜肉類40~75克，蛋類40~50克，平均每天攝入總量120~200克。中國農業大學食品科學與營養工程學院副教授朱毅表示，人們還要減少精加工食品的攝入，減少能量密度高的碳水化合物，例如點心、餅乾等的攝入；減少反式脂肪酸的攝入，如減少油炸食品等。

準則二：運動改造大腦。體育鍛煉的關鍵不在減重，而在于健康。傳統觀點認為，大腦的作用更多是為了思考，但從進化的角度來說，大腦是為了讓人進行合適而複雜的運動。人類天生就會跑，這種進化讓我們不斷前進從而生存下來。運動會引起重要神經遞質如多巴胺、去甲腎上腺素以及腦源性神經營養因子的釋放，從而促進腦細胞的成長和功能發揮。缺乏身體活動是至少20種慢性疾病潛在的危險因素。

書中提出，讓大腦和身體保持健康的最有效、可靠的途徑就是有氧運動。對此，北京體育大學運動與體質健康教育部重點實驗室教授張一

民建議，人們每天應該徒步走30分鐘以上；如條件允許，可每周游泳5次，能有效改善心肺功能；可根據自身狀況，在家或廣場伴隨喜愛的音樂跳舞30分鐘以上，既愉悅心情，也能增加攝氧量。

準則三：保證充足睡眠。當任務繁重時，我們總希望能夠不睡覺去完成，甚至會產生“人為什麼要睡覺”的疑問。從進化角度來看，是捕食者(如獅子)的存在才使人類養成了睡覺的習慣。做夢是對挑戰性事件的演練，能夠讓大腦在晚上對我們的反應和技能進行訓練。研究者稱，睡眠階段的多種層次比獅子的威脅更關鍵。為了在適宜的時間睡眠，人類需要注意周圍發生的事情，以引導自己進入特定睡眠階段。文章引用了哈佛大學睡眠研究專家的一句話，“大腦在白天接收2小時信息，就需要1小時睡眠來弄懂它們的意義。”作者認為，聰明和睿智的區別就在于每晚多睡的那兩個小時。

中國科學院院士、北京大學第六醫院院長陸林建議成年人睡7~8小時，午睡別超過半小時。他強調了睡眠環境舒適的重要性，建立床與睡覺的強聯系，在睡前盡量不要使用電子產品。睡眠環境也很重要；睡眠最重要的是要有安全感，如果條件允許，可以和其他人或動物一起睡，如狗這類能為我們放哨的動物。

準則四：注意并感知當下。我們現在每個人的生活都處於快速的信息流中，但能否從中識別出威脅或機會，則取決於我們是否能從信息流中挑選有用的信息。這需要我們對當前環境注意并進行感知，也就是冥想。但人們普遍認為，冥想是歸隱或避世的狀態，誤認為其目的是放鬆和感受幸福。

中國科學院心理健康應用中心測評主管肖震宇解釋說，冥想是一種專注、不加評判的覺察。很多心理問題的起因是因為評判太多——對自己

的評判或自己猜測他人的評判。少一些評判，多一些覺察，就會好很多。書中介紹常見的冥想方式是簡單地坐着，不要試圖控制腦中的內容，而是觀察和注意進入思維的各種信息流；另一種方式是將注意力更多集中在一種體驗上，如注意自己的呼吸、集中注意于大腦某一位置等。作者告訴我們，冥想不會教導我們變得更加道德、虔誠或正直，祇是簡單地讓腦中涌動的思緒安靜下來。

準則五：在自然中尋找我們的天性。感到勞累疲憊時，我們總會心生“擁抱自然”的想法。這其實是“天生”的，生物學家稱之為“親生命性”。人類曾是肉食動物捕食的對象，因此人類似乎更喜歡有風景的地方，而非封閉的空間。現代社會文明讓人與大自然逐漸隔離開來，而城市環境卻能讓大腦內與憤怒和抑鬱相關的區域活躍起來。

現在越來越多的城市增加綠色植被覆蓋面積，增加步行道、騎行道的設置，一方面是改善環境，另一方面則是改善人的身心狀態。

張一民表示，如想在樹林鍛煉“擁抱大自然”，盡量不要選擇清晨，因為此時植物夜間呼吸釋放的二氧化碳還沒有完全散盡，空氣中氧氣含量較低，同時清晨大氣活動相對靜止，各種廢氣不易消散，是一天中空氣污染較嚴重的時間，并不利于身體健康。如果想“親近大自然”，最好選擇下午。此外，不少研究表明，當周圍環境植物多、綠地多時，人的身心健康都會有所改善，哪怕祇在桌上放些盆栽。

準則六：與他人連接才能贏得幸福。自古以來，人是具有社交屬性的群居動物，需要相互建立連接，部落便是人類的一個突出特徵。抵禦肉食動物進攻是人類進化過程中的自適性行為，這不僅是為了保護和防禦，更是與同伴的協作。人類學家稱，我們與他人合作并建立親密關係的能力是原始的、基本的，是人類社會的基石。

在文明社會，與他人建立連接的方式有很多種，其中最簡便快捷的就是溝通和表達，此外還可共同完成一項任務，在交流和共事的過程中，人們可以感受到自己，并清晰地了解自己的價值；關係的質量要比數量更重要，不必在意朋友的數量，要關注自己人際關係的滿意程度。

準則七：保持適度的壓力，并學會適應它。現代生活中，完全去除壓力是不可能的，人們需要學習調節并適應壓力。推薦的方式有：練習有節奏地控制呼吸，或養成寫作習慣，將大量釋放情緒的詞語融入其中，從而觸發內心情感。其實，生活中偶爾應對一下挑戰就是為未來的壓力打預防針。比如，肌肉都是通過不斷撕裂，并在給它們不斷施加超出某個限度的壓力下，才完成塑造的。

老夫老妻，不要過得像室友

新婚之初，因為有新鮮感，所以兩人會花心思保持浪漫。但隨著結婚時間變長，那種心動和愛意可能會慢慢變淡。最好的婚姻關係需要付諸努力，讓浪漫和激情歷久彌新、長期保鮮，否則老夫老妻就會過得像室友，盡管恩愛，但性生活和親密行為減少，讓人感覺關係中缺少了什麼。以下一些措施、手段，能讓婚姻中浪漫和激情長久保持。

1. 每周都要有約會之夜。定期與伴侶過二人世界，暫時放下養育孩子和外部壓力的種種打擾，這對於保持浪漫關係至關重要。可以花錢雇保姆，請朋友或家人照看孩子，為夫妻每周進行一次約會創造機會。約會時要記住把手機放到一邊，不讓多餘的信息和社交打擾真正重要的親密關係。

2. 找各種機會紀念慶祝。許多人也許不喜歡過情人節，但這是一個全心全意同伴一起制造浪漫的好時機。如果兩人戀愛時會過情人節，那老夫老妻了更要過。當然，如果你們不想搞得大隆重，一起吃點美食、品嘗美酒也可以。此外，結婚紀念日、雙方的生日等，都是重燃浪漫和激情的引子，不要放棄慶祝節日的傳統，保持儀式感也就保存了浪漫。

3. 時不時牽手。這個其實極易完成，但很多老夫老妻已經不太習慣身體接觸了。牽手、擁抱、親吻這些肌膚之親，能夠大大增強親近感。這是一種身體上的連結，有助于提升婚姻關係的滿意度。

4. 計劃性愛。有必要的話，老夫老妻應該計劃性愛。也許很多人認為性愛應該是自然而然的，但當你們已經太久沒有性生活和因此感情變淡時，就要有意識地安排性愛計劃，并堅持完成它。保持性愛，保持對性愛的期待，能讓兩人的生活充滿樂趣和魅力。

5. 花時間關愛自我。確保自己能調節情緒、平衡工作和生活、堅持自我提升，自己足夠獨立就不會讓個人問題影響到另一半，甚至婚姻關係。即便是老夫老妻，也不要完全依賴、指望另一半來解決自己的人生問題，更不能讓對方成為自己幸福感的唯一來源。伴侶可以為我們帶來額外的歡樂，但如果一個人不懂得快樂或對自己的生活不滿意，那在關係中也無法真正快樂。別讓婚姻承受太多的負擔，自己學會讓身體動起來，參加冥想練習，構建自己的朋友圈和社交圈等。讓自己保持新鮮，就能讓婚姻保持新鮮。

睡前是最佳服用時間 動物性鈣劑盡量不用

給孩子補鈣的七個建議

鈣被稱為“生命基石”，是構成人體骨骼的主要成分。研究表明，嬰幼兒在出生第一年生長最迅速，體重增加至出生時的3倍，身長增長0.5倍，此外，神經傳導、肌肉運動、血液凝固和新陳代謝等方面也需要鈣質的參與。針對合理補鈣，南方醫科大學南方醫院兒科的吳學東教授給家長們提出了幾點建議。

1. 把握好補鈣時間。通常嬰幼兒在出生兩周後就要開始補鈣，6個月內的嬰幼兒，其補鈣的主要來源是母乳或配方奶。補鈣的最佳時機是在嬰幼兒出現缺鈣早期癥狀的時候，如入睡盜汗、夜驚、夜啼、發育遲緩等。補充原則為缺多少補多少，補鈣進程需持續到嬰幼兒2歲左右。幼兒2歲半後戶外活動增加，飲食種類逐漸多樣化，這時一般不需額外補鈣了。

一天中的最佳補鈣時間是臨睡前。晚上睡覺時，胃腸蠕動較慢，食物在胃腸道停留時間較長，有利于鈣的吸收。血鈣水平一般在白天較高，夜間較低。臨睡前補鈣可以為夜間的鈣調節提供鈣源。并且，鈣與人體植物神經的穩定有關，具有鎮靜催眠的作用。

2. 選好鈣源。食物補鈣最為安全，其中，母乳、配方奶是嬰幼兒首選的補鈣食物。除此之外，還可選擇其他含鈣豐富的食物，如肉類、豆制品和綠色蔬菜等。當食物補鈣不能滿足需要時，可選擇服用鈣劑。不同鈣劑的含鈣量和吸收率不同，家長可根據嬰幼兒的實際情況，如年齡、口味和缺鈣程度進行選擇。

同時，還需要注意鈣劑的安全性，不要選用動物骨粉和海洋生物為原材料的鈣劑。因為重金屬等有毒物質易沉積于動物骨骼中，人若長期服用，會造成無法逆轉的中毒現象。

3. 控制好補鈣劑量。根據中國營養學會發布的指南，嬰幼兒每日鈣適宜攝入量按年齡段劃分，



0~6個月是200毫克，6~12個月是250毫克，1~3歲是600毫克。家長應根據嬰幼兒缺鈣的程度和喂養方式，諮詢醫生相關劑量。

4. 補鈣同時需補維生素D。維生素D可有效促進人體對鈣的吸收，是打開鈣代謝大門的“金鑰匙”。中國營養學會根據嬰幼兒時期營養需要量，推薦每天補充維生素D400~800IU。可以選擇服用魚肝油(維生素AD)或維生素D3制劑，多曬太陽也是補充維生素D的良好途徑。

5. 選擇正確的服用方式。相同劑量的鈣，分次補比單次大劑量補吸收好。同時，鈣劑最好單獨服用，避免與草酸含量高的食物同時食用，如菠菜、茼蒿、韭菜和蘿卜等，否則會影響鈣的吸收。

6. 避免補鈣過量。過量補鈣不僅是一種浪費，對嬰幼兒的健康也會產生不良影響。目前主要是根據喂養史中是否有盲目、重複補鈣和維生素D的情況，來判斷補鈣是否過量。其次是結合體格檢查，看嬰幼兒是否有前囟過早閉合，骨骼X綫檢查是否有骨齡提前，組織異常鈣化及尿鈣量檢測是否過高等情況。

7. 及時糾正鈣過量。一旦發現嬰幼兒服用過量，應立即停止補鈣或及時調整劑量。通常祇要將鈣及維生素D劑量做恰當調整，鈣過量的癥狀就會很快消失。