

8:00~18:00 吃完三餐的人，賺翻了

限時進食，即把一天的食物攝入時間窗限制在一定時間範圍內（比如12小時）。美國薩克研究所生物學家潘達在《內分泌學評論》上發表最新研究指出，限時進食能為所有性別和年齡組人群帶來多種健康益處，並預防多種慢性疾病。

限時進食利于慢病管理

早在公元前500年的古羅馬時期，限時進食就被用來治療癲癇，一些有宗教信仰的民眾在齋月期間也會限時進食。近二十年來，“間歇性禁食”策略應運而生，主要有兩類：一類是5:2斷食，即一周內5天正常進食，2天不吃或吃正常食物量的1/4；另一類就是限時進食。

2013年，潘達的研究團隊就提出，不僅吃什麼很重要，什麼時間吃對健康同樣重要。長期晝夜和飲食節律紊亂會損害免疫系統，增加睡眠障礙和慢性疾病的風險。最近，潘達的新研究又提出，接受限時進食的受試者絕大多數都出現不同程度的健康改善，包括體重減輕、胰島素敏感度增加，以及血糖、血脂、血壓和炎癥水平的降



低。限時進食不僅能幫助人們更好地控制體重、糖尿病、心臟病、神經退行性腦疾病、癲癇、多發性硬化癥和炎癥性腸病等，未來還可轉化為預防和管理代謝疾病的手段。

此前，也有一些研究提出相似結論。2018年《營養、健康與老化》雜誌刊登一項研究稱，限時進食促進了超重和肥胖人群的體重下降和食欲減退，同時促進糖尿病患者胰島素敏感性增強。2020年《美國醫學雜誌》刊登一篇美國埃默裏大學的研究顯示，在限時進食5周後，受試者血壓、甘油三酯和低密度脂蛋白水平均有下降，心血管指標出現好轉。美國阿拉巴馬大學和威爾康奈爾醫學中心的研究者指出，限時進食有利于夜間休息，避免胃腸負擔加重而產生夜間腦缺血的情況，減少了誘發中風血管疾病的風險。

西安交通大學第一附屬醫院臨床營養科主任、副主任醫師李衛敏說，限時進食在人體試驗的短期安全性和依從性已得到肯定，人體因其獲得的整體益處並不亞于、甚至超過熱量限制。

北京大學第一醫院內分泌科主任醫師袁振芳說，限制進食時段對健康影響的研究很受關注。有研究者認為，限時進食使進食時間與人體生物鐘自然契合，從而逐漸恢復人體的代謝穩態。但也有研究者提出，限時進食是否對廣泛人群都有效果還需更大規模對照研究，重要的是提高人們對這種限時進食策略的認識。

激素分泌支配進食時間

“什麼時候吃飯對新陳代謝有着重要影響。”



袁振芳說，調節機體功能的晝夜節律及相應時段各種激素的分泌，決定了一天中什麼時候吃東西更好。晝夜節律幾乎存在于哺乳動物的所有組織和細胞中，每24小時重複一次，由生物鐘網絡組成，包括中樞生物鐘和外周生物鐘。中樞生物鐘是全身生產和維持晝夜節律的總司令部，視網膜將光信號傳到中樞生物鐘，使身體的組織活動和行為與晝夜周期同步。外周生物鐘（如肝臟、脂肪細胞或胰腺生物鐘）會受其他外源因素（如進食時間、進食量）的控制。當正常進食節律發生改變，就會影響生理系統，導致代謝紊亂。2019年《生物節律雜誌》上一項研究指出，飲食不規律，患代謝綜合徵、糖尿病前期的風險增加2倍，尤其是在年輕(<61歲)的參與者中。

不久前，法國斯特拉斯堡大學的學者在《營養素》雜誌發表研究，闡述了多種對身體代謝至關重要的激素，並總結了激素分泌與進食時間的關係。

褪黑素和皮質醇。在人體生理學中，一天被分成兩個階段，上午10點至晚上10點是活動周期，晚上10點至第二天上午10點是休息周期。褪黑素和皮質醇在這兩個階段的晝夜節律調節中發揮關鍵作用，且作用相反。例如，早上7~8點，身體因皮質醇達到峰值和褪黑素分泌處於低值而準備好醒來。

饑餓激素。饑餓激素按脈動節奏分泌，一天中有三個分泌高峰——上午8點、下午1點和傍晚6點。在分泌高峰時，人的食欲和食物攝入量會增加。因此，我們習慣在這三個時間段進餐，這也是人體生物鐘的奇妙安排。

脂聯素。脂聯素的分泌時間最長，從上午10點延續到晚上8點，上午11點為分泌高峰。脂聯素是葡萄糖和脂質代謝的重要調節因子，能夠增加葡萄糖利用和胰島素敏感性，最重要的是加快能量代謝分解，防止脂肪堆積。如果人們在晚上8點以後大量進食，會因為缺少脂聯素參與糖和脂類分解代謝，更易形成脂肪堆積，這就是晚飯不能吃太晚的原因之一。

胰島素。從下午2點到6點，胰島素從胰腺產生；下午4點到5點達到峰值，這期間，由脂聯素誘導的分解代謝變為由胰島素誘導的合成代謝與之并行。胰島素能促進葡萄糖和蛋白質的合成、儲存，促進鉀離子、鎂離子、磷酸鹽進入細胞，諸多慢性病都與胰島素代謝異常相關。

瘦素。瘦素從下午4點後上升，晚上7點達到峰值，在凌晨2點下降回基線水平。它能促使人減少食物攝入量，增加脂肪分解，抑制脂肪積累。



所有這些激素的分解與合成代謝都需要在一天中的“最佳時間”進行，這就需要飲食時間的配合。研究稱，我們最好在上午8點左右開始進食，中午1點左右吃午餐，下午6點，在饑餓激素和胰島素高峰期達到後結束進食，最遲進食時間不遲于晚上7、8點。在上午8點到下午4點之間，脂聯素會促進脂肪酸氧化，糖酵解，抑制脂肪堆積，4點之後就要少吃大魚大肉。

改變“社會時差”，按時吃飯

數據顯示，全球約30%的上班族需要在工作時間（上午9點~下午5點）以外工作，不吃早飯、推遲晚餐、在正餐間插入更多零食等為健康帶來隱患。2021年《營養雜誌》指出，上述生活變化使人體內源性生物鐘與實際睡眠和進食時間不匹配，形成了“社會時差”。

西安交通大學第一附屬醫院臨床營養科主任醫師宋戈表示，人們的進食時間大體應遵循上述規律，不過也不必過於嚴苛。2019年《糖尿病》雜誌上一項薈萃研究顯示，不論限時進食時間是早（上午8點到下午5點）是晚（中午12點到晚上9點），是長（12小時）是短（8小時），總體而言，限制時間進食都能改善血糖反應，改善胰島素抵抗，降低“壞膽固醇”水平。

專家指出，限時進食一般在食物種類和熱量上沒有過多限制，健康人群可參考《中國居民膳食指南（2016）》，保證三餐規律、飲食適量和多樣化即可。以下幾類人群要注意一些特殊情況：1.孕婦易出現營養攝取不足，在進食時間方面可以放鬆限制，具體可在營養醫生指導下進行。2.兒童不必特別強調限時進食，更重要的是日常的食物種類要均衡搭配，吃好一日三餐，少吃零食、少喝含糖飲料。3.老年人，尤其是有高血壓、糖尿病、冠心病等慢性病的患者，身體代償較弱，是否適合限時進食，需在醫生指導下進行。其中，糖尿病患者需防止夜間低血糖，晚餐不多吃，但也要吃飽，保證攝入足量的蛋白質、碳水化合物和蔬菜。4.有進食障礙的人不適合限時進食。



缺少同情心 說話太刻薄 瞧不起對方

七個做法很傷感情

每個人都有對幸福的渴望，想要遇見有緣之人，讓愛情婚姻保持長久。然而每個人都是獨特的，兩個人共同生活時間越長，觸及到複雜問題越多，積累起來可能就會影響夫妻關係。但很多夫妻直到感情出現嚴重問題也沒覺察到自己哪裏做得不對。美國克萊蒙特麥肯納學院心理學家羅納德·雷吉奧撰述，下面這7種做法會在不知不覺中扼殺夫妻感情。

1. 祇索取不付出。人與人之間的交往是互相的，親密關係也如此，良好的夫妻關係需要彼此有平等的付出。夫妻關係出現裂痕的危險迹象之一，就是有一方總感覺自己付出太多、得到的回報太少。雖說夫妻不分彼此，但在很多事上要“有良心”，對己對人要公平，包括花錢、做家务和情感交流等，你應時常反思自己是否讓伴侶付出過多。珍視伴侶的付出，是對伴侶的尊重，也體現着你對對方的愛。

2. 缺少同情心。同情心有多種不同形式的體現，包括能夠設身處地為對方着想，伴侶悲傷、情緒低落和煩惱時，能表達善意的理解和寬慰，還包括在伴侶有了開心事和積極情緒時，你能與他分享快樂。如果總是對伴侶的喜怒哀樂漠不關心，得到的可能就是伴侶對你的冷漠。

3. 瞧不起對方。美國婚姻心理學家約翰·戈特曼研究發現，夫妻離婚的最主要原因之一，就是一方對另一方表現出了蔑視。戈特曼還發現，在婚姻面臨崩潰的夫妻中，兩個人對對方做負面與正面評價的比例為5:1。雖說人無完人，即使在感情穩固的幸福婚姻中，兩個人也會彼此吐糟，但負面評價與正面評價比例為1:1。婚姻中，看到對方的缺點，也要看到對方的優點，才是公平、客觀的狀態。

4. 說話尖酸。幸福婚姻建立在互敬互信的基礎上，如果一方總是責備、戲弄對方或者言詞尖酸，對方就難以和你和諧相處。比如總是諷刺對方太敏感、不靠譜、疑神疑鬼、神經質，都會傷



害對方。說出的話太損，如同扔出了一把刀，一點點割斷兩個人的情感紐帶。

5. 缺少交流。和所有的人際關係一樣，夫妻能敞開心扉、開誠布公並且經常交流是維繫恩愛的關鍵。如果兩個人很少坐下來討論生活中重要的事情，或者為了避免爭論避而不談，表面上可以相安無事，實際上會造成嚴重感情隔閡。

6. 不忠。愛情不僅是激情的碰撞，更需要道德的維護。在婚姻當中，沒有什麼比不忠對夫妻關係傷害更大了。說起不忠，很多人可能馬上想到性關係不忠或者婚外戀，其實背叛還包括感情層面。比如夫妻一方把所有時間都花在了陪朋友和同事，却捨不得拿出一點兒時間陪伴伴侶，也會引起嚴重感情問題。

7. 破壞碰擦。兩個人出現一些矛盾在所難免，但是感情出現裂痕的時候你就應該採取補救措施，如果這時連個亡羊補牢的誠意都沒有，迎來的就是感情的進一步破裂。所有關係都需要“有所作為”來維持，婚姻中要花一些時間切實地和伴侶交流、有福同享、關心對方，不能祇考慮自己的需要，也要考慮伴侶的需要。

頸椎病的自我鍛煉

隨着科技的進步、社會的發展，電腦、手機越來越普及，但隨之而來的電腦手機病之一——頸椎病也普及大眾，現在推拿科發病率第一的就是頸椎病。積極、主動、正確并持之以恆的頸、肩部肌肉功能鍛煉則不但能夠預防頸椎病，而且能夠有效地阻止其發展并治療頸椎病。緩慢、有力、適度的進行頸部前屈、後伸、左右側屈、環轉及旋轉運動，以及用頭頂或下頷寫“米”字與“鳳”字的鍛煉方法對於正常人來說無疑是正確的，可使頸部肌肉均得到鍛煉；但對頸椎病患者而言則是不完全正確的。因為正常人群的頸部肌肉功能相對對稱、協調，訓練時有必要共同提高、協調發展。但對於一個頸椎病患者來說，其功能受損、力量下降的肌肉則主要集中在頸、肩後部，祇有側重加強頸、肩後部肌肉的功能鍛煉，才能使其功能相對提高，求得與頸前肌肉力量的動態平衡，達到維持頸椎正常生理曲度，減輕頸椎間盤承受壓力的作用。正確的鍛煉方法：

1. 與項爭力：頭先微屈，然後用雙手食、中、無名指及小指指腹適力按壓在頸後部，緩慢用力收縮頸後部肌肉，使頭抬起並後仰，堅持片刻後再緩慢放鬆。按壓頸部的手指自上而下，始於風府，止於大椎。反復10遍。

有人將其演義為：“金龜望月”、“肥豬拱圈”、“戰馬嘶鳴”、“金雞報曉”等；更有人戲稱為“狗舔盤子”。生活休閒時放風箏、游泳、仰望星空等類似的運動形式均是有益的。

2. 提肩後旋：先將肩部緩慢盡量聳起，再盡量擡力後旋，雙側交替進行，反復10遍。

3. 自身重力牽引：人仰臥于床上，頭頸部慢慢伸出床外，自然下垂，靠頭顱自身的重量加以牽引。牽引的時間以能耐受、無不良反應為標準，一般在20分鐘左右。床邊與頸後的空隙，可用毛巾或小枕類物品支撐，以利于頸曲的恢復。牽引結束時，須先將頭顱移回床上，休息片刻，左右活動頸椎數次後再慢慢翻身坐起，不可突然直接坐起，避免因驟然改變體位而引起短暫性腦供血不足。這種牽引方式簡單易學，實用有效，不但對於頸椎病患者，對正常人群而言亦有養生意義。