



## 生酮飲食， 誘發疾病的“災難”模式

生酮飲食是一種極低碳水化合物、高脂肪的膳食模式，即基本不吃主食和水果，蔬菜的量也很少，以大量油脂和一定量的肉類（主要是紅肉）為主。生酮飲食在減肥圈裏是非常火的一種模式，很多人紛紛效仿，也的確達到了快速減重的目的。但美國《營養學前沿》雜誌刊登一項最新研究結果告誡大眾，生酮飲食會增加患多種疾病的風險，包括心臟病、癌癥、糖尿病和阿爾茨海默病等。

生酮飲食最早出現於上世紀20年代初，由一位叫Russel Wilder的醫生發明，用來治療小兒癲癇。這種飲食因為基本沒有碳水化合物攝入，導致機體被迫分解儲存在肌肉和肝臟的糖原去供應能量；當糖原耗盡，機體又轉而調用脂肪進行代謝分解，產生酮體，代替葡萄糖給身體提供能量；身體沒有了葡萄糖的刺激，機體分泌胰島素的水平變得很低，這樣一來，機體進行脂肪合成代謝的途徑就受到了阻礙。在這種一邊不斷分解脂肪，一邊又無法合成脂肪組織的情況下，體脂含量就會一降再降，進而達到減肥的效果。美國



責任醫師協會營養教育項目負責人李·克羅斯比博士以及來自紐約大學、賓夕法尼亞大學和喬治華盛頓大學等研究機構的研究人員對生酮飲食展開了迄今為止最全面的評估，探討生酮飲食對常見慢性病和總體飲食質量的影響以及可能帶來的長期健康風險。之後得出結論：典型的生酮飲食是誘發疾病的一種“災難”模式，可能會對身體造成以下幾方面的危害。

**影響組織修復。**碳水化合物是人類最經濟和最主要的能量來源，通常50%以上的膳食能量由碳水化合物提供。如果碳水化合物供應不足，人體就會分解食物中的蛋白質，甚至是身體中的蛋白質，來維持血糖穩定，從而導致用於組織修復的蛋白質質量大大減少。

**導致營養不良。**限制碳水化合物會影響飲食質量，果蔬、全谷物和豆類吃得少，會導致人體缺乏多種維生素、礦物質、膳食纖維和植物化學物。據報道，4:1的生酮飲食（4份脂肪1份碳水化合物）通常缺乏維生素K、亞麻酸和除維生素B12以外的水溶性維生素。

**傷害腸道功能。**生酮飲食會導致膳食纖維攝入量嚴重不足，不利於維持腸道的健康功能，從而影響身體的方方面面。

**引起“酮”中毒。**脂肪代謝會生成酮體，酮體在血液中過量蓄積會引起酮酸中毒，出現惡心嘔吐、脫水、休克、頭痛、頭暈、嗜睡，嚴重時會出現昏迷、大腦缺氧等表現。

**傷腎。**生酮飲食的最大潛在風險之一是促進腎結石的形成。而且，高蛋白生酮飲食還會加速腎病患者的腎衰竭。

**帶來心血管疾病。**生酮飲食會導致“壞”膽固醇和血脂水平升高，進而增加心血管疾病風險。

**增加患癌風險。**在流行病學研究中，高飽和脂肪、反式脂肪、添加糖和動物蛋白（特別是來自紅肉和加工肉）的飲食，以及低膳食纖維攝入，會大幅增加非酒精性脂肪肝的風險，可能會發展為肝炎，增加患肝癌的風險。此外，研究顯示，生酮飲食還會增加糖尿病和阿爾茨海默病等的風險。

總之，短期執行生酮飲食的確能夠減重，但長期來看，它不但難以堅持，還會對健康造成危害，因此並不推薦普通人嘗試。

## 低鹽飲食未必降血壓

少吃鹽以降血壓是不少人的共識，有些健康機構推薦每天攝入不超過6克食鹽，相當於2.4克鈉。但一項研究顯示，這一飲食原則不適用於所有人。

研究人員耗費16年隨訪2632名年齡在30歲~64歲、血壓正常的成年人。結果顯示，平均每天攝入鈉不足2.5克的人血壓更高，超過這一量的人血壓反而低。

食鹽可以提升人體內某種可控制血壓的激素水平，因此，有意少吃鹽反而會讓一些人的心臟病風險增加。

## 關於愛情， 你不知道的18個趣味研究

擁有幸福愛情是每個人都嚮往的，兩顆孤獨的心雖然也要歷經風雨，但更多是花前月下的甜蜜。除了心靈安慰，其實愛情還會給人帶來很多好處。美國“最佳生活”網站刊文，總結了和愛情有關的一些有趣研究。

**夫妻同心。**美國加州大學科學家邀請32對夫妻做了一項研究，發現這些夫妻端坐對視3分鐘後，他們的心跳幾乎是同步的。科學家認為，夫妻和諧相處，身心處於同一狀態，故而能夠“好得跟一個人兒似的”。

**有益心臟。**愛情似乎有“強心”作用。一項針對350多萬成年人的研究發現，年齡50歲並且已婚的人，心臟病發病率比單身者低12%。還有研究顯示，幸福的愛情具有降低血壓的作用。

**緩解疼痛。**雖然不能說愛情可以取代藥物，但如果你的身體因痛產生了嚴重疼痛，愛可以在一定程度上幫助緩解。美國斯坦福大學醫學院研究發現，愛情讓人產生溫暖、飄飄然的感覺，和服用止痛藥反應相同。不同的是，服藥有副作用，愛情純天然。在另一項研究中，科學家對慢性頭痛患者噴灑催產素，也稱為“愛情激素”，4個小時後，50%患者稱，他們的頭痛減輕了一半，27%的人在同一時間段痛感全無。

**愛如良藥。**和單身者相比，已婚的人更少去看醫生，住院的時間也更短。美國俄亥俄州大學醫學中心做了一項研究，科學家給一些夫妻做了燙傷實驗，結果發現，和感情淡薄的夫妻相比，感情融洽的夫妻燙傷好得更快。美國《性醫學雜誌》發表的一項研究稱，墜入愛河給人的愉悅感，作用和服用興奮劑時的感覺類似。戀愛和精神類藥物都能刺激人體釋放多巴胺、催產素和腎上腺素這些快樂激素，讓你感覺如雲端漫步。

**笑越多愛越深。**如果你想和伴侶的心貼得更近些，那就和他一起看場喜劇電影吧。研究發現，和終日不苟言笑的夫妻相比，笑口常開的夫妻關係更鐵，對婚姻的滿意度更高。

**愛情讓人上癮。**美國人類學家海倫·費希爾說：“浪漫的愛情會讓人上癮。”墜入愛河的人，大腦釋放的激素讓人產生強烈的興奮感，強烈到讓你和心上人難捨難分。

**心態陽光。**不論多鬱悶，人生有了愛情的滋潤，心態也會好起來。科學家對245對年輕情侶做了一次為期9個月的跟踪調查，發現愛情能讓人更樂觀、更自信。

**誠實讓愛長久。**要想讓愛情保持長久，對伴侶誠實是最好的策略。研究發現，夫妻兩個人越能夠誠實相待，他們的愛情越能保持長久。

**君心似我心。**也許有人告訴你，兩地分居的愛情肯定長不了，但是有研究證明，兩個人離得遠不僅可以像其他夫妻一樣保持長久，而且還能更好地建立信任，也更喜歡對方。

**天涯何處來相逢。**你永遠不會知道將在哪裏遇到你的心上人。一項針對5000多名旅游者的研



究顯示，大約每50個旅游者中，就有一個人是在飛機上結識的伴侶。

**男人更易動情。**一般認為女人比男人更重感情，但是發表在美國《社會心理學》雜誌上的一項研究顯示，男人更容易對對方動情，並且會更主動說出“我愛你”這句話。科學家推測這是因為女性會有更多考慮，例如擔心受傷害，所以比較矜持。

**日久情深。**美國哈佛大學科學家研究發現，兩個人的感情發展是有起伏的，初戀時如膠似漆，然後會有一個平淡期，一次次潮起潮落，逐漸走向成熟。

**心理升華。**人處於愛情中時，你會默默想成為伴侶期待的、更好的自己，從而大腦做出積極反應。在愛情的激勵下，你會更無私、更善解人意。

**聞香識戀人。**不論男人女人，你是否喜歡他的體味會在很大程度決定他對你是否有吸引力。體味之所以能為你們搭起愛的橋梁，是因為“信息素”這個無名英雄。信息素是蘊含在汗液中的一種化學物質，能夠激起人的性欲。

**網戀有真愛。**如果你在網上結識了一個心儀的异性，不要輕言放棄。美國皮尤研究中心科學家稱，12%的已婚美國人說他們是在網絡中認識的另一半。

**讓人長壽。**研究發現，與一直單身的同齡人相比，已婚者8年期死亡幾率比單身者低58%。一陰一陽謂之道，兩個人相愛、結婚、白頭偕老，符合長壽之道。

**平淡是真。**心理學家說，真愛是那種無喜無憂的幸福狀態。兩個人相識5年後，體內的快樂激素水平會有所下降，愛情也會進入平淡是真的境界。

**白頭偕老的秘訣。**據吉尼斯世界紀錄，現在世界上婚齡最長的夫妻是美國北卡羅來納州的赫伯特和齊爾米拉·費希爾夫婦。到2011年2月，他們倆結婚已經86年零290天。至於白頭偕老的秘訣，他們說：“沒有秘訣，就是凡事為對方、為家人着想。”

## 異常出汗可能是臟腑在“呼救”



三伏除了悶熱，最讓人受不了的可能就是出汗了。有些人動輒滿身是汗，一天換好幾件衣服；有些人晚上出汗多，甚至被熱醒。這些出汗情況正常嗎，有什麼解決方法？

“出汗是人正常的生理現象，當氣溫升高或運動後，都會出汗。”北京中醫藥大學東方醫院內分泌科主任醫師關崧說，汗是一種津液，在陽氣的蒸騰氣化之下，從汗孔排出。《素問·陰陽別論》中指出：“陽加於陰謂之汗”。陽就是陽氣，陰指的是津液。清代名醫吳鞠通在《溫病條辨·汗論》中說：“汗也者，合陽氣陰精蒸化而出者也。”中醫理論認為，出汗的機理涉及衛氣和營氣，衛氣可以理解為正氣，衛行脈外為營之使，營行脈中為衛之守。當營衛不和，衛失固密，營陰外泄就會出汗，出汗是陰陽平衡、正邪相爭的結果。當正氣充足時，出汗就正常；當陰陽失衡，比如衛氣太強，出汗會過少；當衛氣不足，出汗會過多。

關崧說，按照中醫理論，出汗主要有以下幾種情況：

**自汗。**自汗不是因為天氣特別熱或運動量過大而出汗，而是由於自身衛氣不足，毛孔關閉不嚴，汗津固攝不住而出汗，特別是白天待着汗滴就不住往下滴，或者相同情況下，比別人出汗多。一般這樣的人因為氣虛而出汗，主要是肺、胃、脾、腎虛所致。這類人群往往體型偏胖，容易感冒，免疫力較低。有些人虛久了，也會傷及陽氣，出現陽虛癥狀，如畏寒、大便溏薄等。

**盜汗。**夜晚睡覺時出汗多，就像強盜一樣，晝伏夜出，形象地稱為“盜汗”。這樣的人通常是陰虛，主要是腎陰虛，或者肝腎陰虛。盜汗者往往體型偏瘦，伴有口幹舌燥、口渴、頭暈、腰酸膝軟等癥狀。

不同部位出汗也有講究。

**1.頭汗、額汗。**有些人頭部易出汗。《傷寒論》中記載：“但頭汗出，齊頸而還”。指的就是頭汗，即身上不出汗，頭上或額頭出汗，汗到脖子以下就不出了。脖子上出汗，往往是體內有濕熱，或上焦熱盛、熏蒸導致的汗液在頭部流出。

**2.心胸汗。**即心口周圍出汗。常人心陽比較旺盛可以很好散熱，使得汗液從胸前流出，可見心胸部位出汗。如果出汗過多，就是病了，多見心脾兩虛、心腎不交的人群。

**3.半身汗。**有些患者是半身出汗，要麼上半身出汗，要麼下半身出汗，多見於糖尿病患者；還有左半身或右半身出汗，多見半身不遂患者。他們多是因神經受損，體液循環不好造成的。

**4.手足出汗。**有些人手心、足心特別容易出汗，往往也是陰虛導致的。

還有些出汗，是汗液顏色有問題。我們通常出汗是無色的，背心發白留下汗漬，但有些人出汗後，背心發黃，中醫稱其為“黃汗”。這類人群往往是濕熱體質，表現為嘴中略苦、口渴，但不願喝水，小便發黃，舌苔膩，這是肝膽濕熱內鬱的病證。

針對以上不同情況的出汗，可用中藥調理。對於肺胃不固、容易自汗感冒的人，可用玉屏風散。其中含有黃芪、白術、麻黃根、防風、浮小麥、糯稻根、煅牡蠣、黨參、炙甘草等中藥，有益氣固表、止汗功效。對於夜晚盜汗的人群，肝腎虧虛，津液不足可能性大，常用經典藥方是地黃丸，如六味地黃丸，主要成分有熟地黃、酒萸肉、山藥、牡丹皮、茯苓、澤瀉，也可加減知柏、枸杞、菊花，具有滋陰補腎的功效。如果有人邪熱鬱阻，出黃汗特別厲害，最好不要自行調理，需就診請醫生治療。

除了服藥，出汗還能靠食療解決，方便在家調理。中醫講，肺主氣屬衛，肺氣不足，衛外不固，汗液自出。對於肺陰虛的人，可以吃些補益肺陰的食物，比如用銀耳、紅棗煮湯，有補益氣血、滋陰補陽的作用。如果正氣不足，氣虛自汗，可用黃芪、糯稻根、麻黃根加點蜂蜜熬湯，能益氣固表止汗，對脾胃虛弱的人很有幫助。對氣血虧虛的人，可以用浮小麥、紅棗、桂圓、甘草放在一起煮粥，起到收斂汗液、補益氣血、健脾和中的作用。對於白天易自汗、夜晚睡眠易盜汗的中老年人，可用烏梅、黑豆、淮小麥煮湯，能夠斂肺生津、止汗益氣。如果是肥胖人群，濕熱較重，可以用紅豆、薏米、荷葉煮湯，可祛濕健脾、滋陰補陽。對於半身不遂或血脈不通的患者，可去中醫院做灸灸。