

夜宵擾亂生物鐘

想吃就吃，既是生理上的滿足，也是一種心理上的滿足。但放任自己夜間加餐的欲望，却不是好事情。學術期刊《細胞》雜誌近期刊登英國劍橋大學研究稱，吃夜宵會擾亂人體生物鐘，長期如此可導致肥胖、2型糖尿病、癌癥的患病風險上升。

打亂生物鐘，招致多種病

2017年，諾貝爾生理學或醫學獎授予了三位科學家，因為他們發現了影響生物鐘變化的一種蛋白質。導致夜宵對生物鐘產生影響的關鍵，就體現在這種叫PER的蛋白質上。

人在進食後，體內變化最大的是血糖和胰島素。於是，劍橋大學研究人員針對這兩種物質與PER生物鐘蛋白質的相互作用，分別進行了研究。他們發現，胰島素會改變生物鐘蛋白質的積累，血糖則沒有這種效果。這說明，胰島素才是調節生物鐘的關鍵分子。隨後，他們又在細胞、組織、器官以及小鼠個體等不同層面，分別證明了胰島素對生物鐘的調節作用。換句話說，不在生物鐘原本設定的三餐時間吃飯，會反向影響生物鐘節律，造成身體晝夜節律的改變，並由此引發多種不良結果。

遭遇失眠。由于褪黑素分泌被抑制，睡眠時間和質量都會受到影響，如果長期無法改善，還將進一步連累神經系統、免疫系統等。美國科羅拉多大學的一項研究顯示，長期睡眠不足的人更容易出現失眠、健忘、易怒、焦慮等精神癥狀，患上感冒、感染、過敏等疾病的幾率也更高。

難逃肥胖。美國西北大學一項研究顯示，如果在需要睡覺的時間吃東西，會直接增加肥胖的風險。因為生物鐘不僅“指揮”着人們的起居規律，還掌握着人體能量的使用規律。它會告訴你最適宜的吃飯時間，以平衡熱量攝入和消耗，一旦這個規律被夜宵打破，熱量攝入高于消耗，人自然就會長胖。另一項哈佛大學醫學院的研究發現，排除活動減少等外在因素後，夜間加餐時消化系統所消耗的熱量仍明顯比白天進食時更低，於是導致多餘的熱量儲存體內轉化為脂肪。

早得代謝病。肥胖是患上糖尿病等代謝性疾病重要原因之一，因為過多的脂肪堆積會導致空腹血糖、胰島素、膽固醇、甘油三酯水平上升。美國賓夕法尼亞大學佩雷爾曼醫學院研究發現，與晚上7點前吃晚餐相比，晚上11點吃夜宵可直接增加患糖尿病和心臟病的風險。若夜宵吃得太多太油，還會刺激肝臟合成更多血膽固醇，加重肝臟的負擔，造成脂肪肝。

傷及消化系統。吃完夜宵，本該休息的消化

系統祇能被“強迫”加班，胃腸負擔增加，容易造成消化不良、胃脹等不適，長期下去還可能出現胃痛等癥狀。此外，人體在消化食物時會分泌胰液，如果夜宵過多過油膩，刺激胰腺過量分泌，大量胰液排不出去，就會患上急性胰腺炎。

戒不掉的“第四餐”

夜宵傷害健康并非全新結論，但無論東西方國家，仍有大批人戒不掉它。甚至可以說，夜間加餐已經成為相當一部分人群的生活方式。

夜宵的歷史其實由來已久。有學者考據認為，早在古羅馬時期，街頭就出現了晚上開張的小吃攤；而我國五代時期的名作《韓熙載夜宴圖》，更是直接展示了朝堂重臣韓熙載夜間招待宴客的奢華場景。如今，夜宵文化幾乎不分國界。我國北方夏季的燒烤攤、小吃街，南方長年的大排擋，還有韓國城市街邊的炒年糕、啤酒炸雞，日本開到很晚的居酒屋，都在滿足着夜食者的不同需求。

廣西壯族自治區疾病預防控制中心主任技師、廣西營養學會理事方志峰告訴記者，人們對夜宵的依賴，除了有着文化習慣的影響，更與生活方式的變化有關。首先是熬夜人群增多。一部分熬夜者迫於工作壓力，不得不犧牲睡眠時間趕工；另一部分人則被豐富的夜生活吸引，不願早早休息。《當代生物學》上發表的一篇研究詳細解釋了夜宵和熬夜的關係：不僅吃夜宵會導致失眠，反之，無論主動或被動熬夜，都會使人們吃夜宵的衝動增加。研究人員認為，這可能是睡眠對代謝系統的影響，導致睡眠不足的人胰島素敏感性降低，進而引起了飲食欲望的變化。

其次是越來越完善的送餐服務，增加了吃夜宵的便利度。衆多點餐平臺都開設有深夜食堂專區，可以滿足夜宵愛好者的各種飲食需求。當你不需要出門，祇需點幾下手機，就能在任何時間買到想吃的食物，又有多少人能經得住誘惑？

更糟糕的情況是，一旦你開始吃夜宵，就很難祇滿足于一塊餅乾、兩口蛋糕，祇會控制不住地吃多。美國楊百翰大學近期發表在《大腦成像與行為》期刊上的文章，解釋了造成這一行為的原因：人們停止進食的原因是在吃進食物後，大腦會及時得到已經滿足的反饋；但該反饋的傳遞效果在晚上會受到幹擾，尤其是在吃高熱量食物時，大腦無法及時接到已經滿足的信息，於是接連不斷地吃下去。傷害，就這樣慢慢產生了。



非吃不可的加餐

在網絡搜索引擎上輸入“夜宵”關鍵字，被推薦的、排名前三的關聯提問是：睡覺前最好的夜宵選擇是什麼？最健康的夜間加餐食物有什麼？如果要吃夜宵，什麼比較健康？

由于工作會消耗能量，當你不得不加班到很晚時，夜間吃點食物補充能量是需要的；老年人吃晚飯較早，如果晚餐與睡眠時間相隔時間過長，也可適當加餐，但都應選擇相對清淡、低熱量的食物，且不能攝入過多。高油、高鹽食物則一定要杜絕，燒烤啤酒也不適合，可能會增加痛風，甚至癌癥風險。通常以雜糧食物類、奶類、水果、蛋類為宜，比如，兩三塊雜糧餅乾、一個煮雞蛋、100毫升牛奶，或一小塊紅薯、玉米等都可以。其他袋裝粉糊狀食品，如藕粉、核桃粉、芝麻糊粉等都可以當夜宵衝食，建議購買含糖量低的產品，以免其中所含的大量糊精、糖漿或白糖導致新的健康隱患。當然，任何慢性病都不是一下吃出來的，偶爾一次按耐不住口腹之欲，吃點“違禁”食物也不必太過在意，關鍵是不能長期放縱自己。

此外，熬夜加班當天最好提前做個計劃，比如，估計要工作到夜間12點時，可以考慮晚上五六點吃晚餐，八九點再加一頓。盡量將夜宵的時間提前，使其與睡眠時間相差2-3個小時，也能降低對健康的影響。因為胃腸對糖類的消化吸收高峰大約在飯後2小時，如果攝入脂肪，時間還要延後，因此最好晚上9點後不吃夜宵。

不必須熬夜的人，最好早睡、戒掉夜宵。尤其是體脂比例較高的人，吃夜宵後面臨的健康風險更大，更應戒掉。方志峰強調，人體生物鐘由基因決定，人類無法按照夜行動物的行為模式生活，所以一定不要試圖改變原本的三餐時間。祇有順應生理規律，才能保障健康。



樹下走走能減壓

在緊張繁忙的工作生活中，如果想喘口氣、緩一緩，到附近的公園、樹蔭下走走逛逛是很多人的選擇。為什麼我們本能地喜歡接觸大自然？

人類天生就偏好樹木植被。不同國家、不同文化的人一般都喜歡樹木茂茂的自然環境。美國賓夕法尼亞州立大學凱文·班納特教授提出一個假說：最早的遠古人類在非洲草原尋找食物和居所，發現樹木茂盛的區域比缺少樹木的草原更適于生存。因此，從那時起，對樹木植被的偏好就逐漸深植于基因。加拿大華盛頓大學開展的一項研究中，研究者要求參試者對一系列樹木照片進行評價，這些樹在四個方面不相同：樹冠形狀、樹冠密度、樹幹高度以及分枝類型。結果發現，所有參試者（來自不同國家）都表現出了相似的喜好：那些樹冠密度適度、樹幹在接近地面處一部分為2的大樹，更受人喜愛。而這些樹更接近于非洲草原的樹木，為研究者的假說提供了證據。

也許，人類對樹木的天然喜好源自它有利于我們祖先的生存，而現在我們對大自然的偏好更多是因為其能帶來許多身心益處。一方面，自然景色能減少身體不適，綜合多項研究結果：當處在不確定、有壓力的情況下，觀看自然景色照片的人表現出較少的生理不適；積極主動接觸綠色植被，比如做做園藝、養些綠植，也能提供健康助益；住院病人觀賞窗外的樹木會康復更快；常帶鮮花去看病人，能提升病人的樂觀情緒並加快其康復速度。

另一方面，對於提升情緒、認知能力，大自然也有突出功效：與那些周邊缺乏綠色植被的人相比，生活工作在綠植繁茂環境中的人，完成認知測試任務時表現更好，情緒更積極樂觀，再次集中注意力的能力更強；而生長過程中接觸綠色植被環境最少的兒童，出現精神疾患的風險會升高55%。因此不少專家指出，改善現代社會人們心理健康的一項長期策略，就是將自然生態環境有機融入城市設計中。

中年得糖尿病,老了易腦梗

天津醫科大學一項研究發現，在中年時患上糖尿病的人以後患上腦梗（缺血性卒中）的風險升高了30%。此外，那些在四五十歲得上2型糖尿病的人到60多歲時大腦血管狹窄的風險比一般人高出了2倍。

為了考察糖尿病是否為卒中的原因，研究人員回顧了“瑞典雙胞胎登記”中的數據。超過3.3萬名雙胞胎符合這項研究的標準。參與者都是在1958年以前出生的。在60歲之前，沒有人有腦血管狹窄或中風的病史。祇有不到4%的參與者在中年時患有糖尿病，

而有超過9%的人在晚年（60歲後）中風或大腦血管狹窄。在調整了其他的中風風險因素（如肥胖和吸煙）後，研究人員注意到中年時患上2型糖尿病的人在晚年時患上缺血性卒中的風險增加，但出血性卒中的風險并未增加。

發表在《歐洲糖尿病學雜誌》上的這項研究成果認為，2型糖尿病人的血脂異常，可能會導致大腦血管狹窄，從而引發缺血性卒中。這一發現強調了中年2型糖尿病人控制血糖和血脂的必要性。

為何人們愛割雙眼皮

大眼睛激發保護欲望 不自信迎合主流審美

近日，國內某互聯網醫美平臺發布的《2019年中國雙眼皮消費報告》顯示，雙眼皮手術長期居于我國醫美手術項目的前列。90後是雙眼皮手術的主力年齡群，20歲~25歲占比達44.05%，46歲~50歲同比增長超過100%。為啥人們對雙眼皮情有獨鍾？

都說眼睛是心靈的窗戶，美麗的眼睛是每一個人渴望擁有的。在主流審美認知裏，單眼皮沒有雙眼皮好看，小眼睛沒有大眼睛有神。那些大家公認的好看的眼型，如丹鳳眼、桃花眼、杏眼，都離不開“雙眼皮”。有心理學家認為，人的外貌變化會經歷新生兒、性成熟與衰老三個階段，大眼睛、平滑的皮膚、小鼻子都屬於“幼態臉”的特質，雙眼皮會讓眼睛顯得大而神，讓人覺得善良好相處。另一項針對意大利女性的研究也顯示，女性選美獲勝者的臉比普通女性具有更多的“幼態”特徵。擁有幼態臉的典型時期是雌激素旺盛的青春前期，因此擁有幼態臉的成年女性會被男性認為更健康、更有生育力，也會激發人們的保護欲。可見，雙眼皮、大眼睛能提升一個人的美感和吸引力，很多對眼型不滿意又追求“長得好看”的女性，便會選擇用手術的方法來“整改”眼睛。

其實，不光是雙眼皮手術，據報道，全球的隆鼻、拉皮、豐唇等整容手術數量都在增加，客戶的平均年齡在下降。2018年接受整容手術的2200萬中國人中，28歲以下的客戶占54%（近1200萬），青少年佔到了總量的8%。數據顯示，中國已成為全球第二大整形國。00後、90後已經成為整容主力軍，且有繼續擴大的趨勢，一到暑期、畢業季，龐大的整容大軍蜂擁而至。

在這個所謂“看臉”的時代，“漂亮就是資本”“顏值即正義”“靠臉吃飯”等價值觀正在

影響着無數的年輕人。肖震宇說，顏值高低似乎成了一個最直接的名片，影響着他人對你的第一印象，這在心理學上被稱為“光環效應”。把這種效應放在容貌上，意思就是，當你看到長相較好的人的時候，你心裏默認這個人其他方面也會很不錯。但其本質上是一種以偏概全的認知誤區。

無論是考慮整容，還是正在整容、反復整容，其根本原因在於，我們無法接受真實的自己。為什麼人們對自己的臉越來越不認可？肖震宇說，整容更多時候是對社會壓力、生存狀態的焦慮，因為歧視、不公平競爭以及審美的單一化，很多“長得不好”的人在畢業、求職、戀愛、結婚等方面屢屢受阻。於是他們想通過整容，在就業市場、婚戀市場上贏得優勢。尤其在社交網站上，年輕人正在被網紅濾鏡綁架着自己，費盡心思去迎合大眾審美：長頭髮、高鼻梁、大眼睛、雙眼皮、尖下巴……以此來尋找一種歸屬感，期待別人的認可和贊美。

肖震宇認為，整或者不整，是每個人當下的自由選擇，但發自內心地接納自己，是一生最重要的功課。我們每個人，身上都有大大小小的缺點，如果眼睛不好看就整，鼻子不好看就整，那是沒有盡頭的。在“硬件”上的苛求并不是精益求精的表現，甚至會讓人陷入更深的自我懷疑而不能與“有瑕疵”的自己相處。其實，無論長得怎麼樣，你就是你，每個人人生來就是與眾不同的，出生的印記、受傷的疤痕、日曬的雀斑，都是你過往生活的一部分，也都是需要你接受的一部分。美的標準不止一種，比起千篇一律的大眼睛和高鼻梁，自然而有特點的臉會更美。接納自己瑕疵的同時，要更清楚地知道自己的優勢所在。學會揚長避短，從自己擅長的事中得到自信，而不讓皮膚成為進步的枷鎖。