

16個特質跟遺傳有關

你的一些生活習慣或身體特徵到底是天生的還是後天習得的？當看到美國讀者文摘網站的總結時，恐怕會大吃一驚。

1.疼痛閾值。每個人對疼痛的耐受力都不同，在研究疼痛閾值的個體差異是否有規律可尋時，科學家們發現了其與頭髮顏色的關聯性。丹麥奧爾堡大學的研究人員給志願者注射了辣椒素（辣椒的一種活性成分），結果發現，天生發色偏紅的人對這種類型的疼痛不敏感。正因如此，他們可以更好地承受辛辣食物及針刺帶來的不適感。過去就曾有研究稱，發色偏紅者對寒冷更敏感，對注射麻醉劑的反應更弱。

2.亮光“過敏”。這種生理現象其實是常染色體顯性遺傳病的一種，也稱“光噴嚏反射”。這類人群在突然間看到亮光時會控制不住地接連打噴嚏，比如從黑暗的電影院走入明亮的大廳。美國國家生物技術信息中心的研究人員稱，由於這種遺傳特徵是顯性的，如果你的父母一方攜帶該基因，那麼你有50%的幾率對亮光“過敏”。

3.面部表情。這裏所指的表情是獨一無二的“微表情”，它無疑是最驚人的遺傳特徵之一。很多人想當然地認為，孩子們的一顰一笑酷似父母，皆因他們從小到大耳濡目染，下意識中模仿了爸媽的表情。但以色列海法大學的研究團隊對先天性失明的盲人及他們的親屬進行的研究顯示，即使從未見過父母的臉，參試者與家人也展現出非常相似的面部表情。這一結論同樣適用於出生時就分開居住，直到多年後才見面的親戚。

4.厭惡/喜歡鍛煉。有些人“不活動不舒服”，另一些人却只想躺着。美國佐治亞大學的研究人員發現，後者體內可能有一種基因幹擾了多巴胺的釋放，影響神經遞質對大腦獎勵中樞的調節作用。當然，個性也會成為積極參加體育運動的一種天然驅動力。

5.作息習慣。有的人吃完晚飯就犯困，有的人

一到夜裏就精神。美國著名DNA鑑定公司不久前發現，基因決定了人們是“百靈鳥”還是“夜貓子”。具體來說，人類基因組中有7個區域與晝夜節律的調控有關，15個區域與早睡早起的習慣有關。即使祇擁有其中一個區域，成為“百靈鳥”的可能性也增加了25%。

6.愛喝咖啡。人們對咖啡的依賴，可以被更準確地理解為身體代謝咖啡的方式。這是可以通過基因一代代傳遞下去的。美國哈佛大學公共衛生學院的研究團隊對意大利和荷蘭的咖啡飲用者進行了比較，發現那些PDSS2基因表達較高的人喝咖啡明顯較少。研究人員推測，這些人代謝咖啡的速度較慢，因此較少的咖啡因就能使他們非常清醒。

7.手愛出汗。我們在緊張時手容易出汗，但手汗絕不僅是由交感神經的活性控制的。如果它是慢性的或者過度的狀態，那麼很可能是由DNA決定的。美國加州大學洛杉磯分校的研究人員發現，2/3的多汗症患者（手心出汗綜合徵）有家族病史。如果父母中一方有這種疾病，那麼孩子遺傳該特徵的幾率為28%。

8.失眠難寐。輾轉反側、難以入睡不僅是壓力大造成的，還是一種家族遺傳問題。由比利時布魯塞爾自由大學等機構組成的國際聯合研究團隊發現，有7個基因使人們面臨失眠的風險。他們還認為，焦慮癥、抑鬱和神經質具有很強的基因重疊。

9.水性楊花。男人愛出軌也許“不是他們的錯”。科學家研究發現，水性楊花者大多擁有一種名為DRD4的基因變體。不僅是男性，一些女性體內也有愛出軌的基因，當她們的血管加壓素受體基因發生突變時，可能會影響到信任和情感。專家提示，有這種基因的人不一定都會出軌，所以出軌者不要以此為自己的不良行為找借口。

10.尋求刺激。加拿大英屬哥倫比亞大學的研究人員對500名中高水平的滑雪者進行了一項試

驗。他們發現，那些有特定遺傳標記的人，更有可能選擇從危險的斜坡上“冒死”衝下來。

11.信任能力。美國亞利桑那大學的研究人員對基因構成相似的雙胞胎進行了一項研究，結果發現，對他人的信任程度有30%由遺傳因素決定，剩餘70%的信任能力來自於社會環境、受教育水平和以往經歷等。

12.愛吃甜食。加拿大圭爾夫大學的研究人員發現，近80%的學齡前兒童攜帶至少一種基因型，這使得他們想吃甜食而不是蔬菜。美國賓夕法尼亞州立大學的研究團隊考察了TAS2R38味覺受體基因的變異，帶有這種基因的人，會覺得球芽甘藍和羽衣甘藍這類蔬菜吃起來更苦。

13.悲觀消極。飛機預計降落的時間已過，飛機歸來的親朋却還未聯絡。這種情況下，一些人不由分說便開始懷疑是不是出了什麼事。如果你是一個不願看到事情積極一面的人，那很可能是你體內的OXTR基因（影響後催產素的受體）在作祟。美國加州大學洛杉磯分校的研究人員稱，擁有這種基因變異的人天生不樂觀，自尊心和對生活的掌控能力較低。

14.嗅覺失靈。“瞎鼻子”的存在，其實是因為影響嗅覺受體的基因簇上的單一基因發生了突變，導致一些人的嗅覺能力異於常人。

15.乖巧寶寶。學齡前的寶寶乖不乖也受遺傳影響。加拿大蒙特利爾大學的研究人員表示，幼兒期的打、咬、踢等攻擊性行為是由遺傳因素決定的。好在，祇要耐心管教，這種行為不一定會繼續下去。孩子6歲以後，更多的行為特徵是由環境因素和父母的養育方式起主導作用。

16.發胖原因。美國遺傳學會的一項研究發現，吃哪些東西會發胖與一個人的遺傳基因構成有關，而不是因飲食本身的營養價值而定。因此，一種節食方案無法適用於所有人，這就突出了個性化營養方案的重要性。

入伏啦！要防暑更要祛濕



正式進入初伏，一年最熱的時候已經到來。一陣驕陽一陣豪雨，潮濕悶熱的“桑拿天”確實需要注意避暑，但更多人需要的却是祛濕，你知道這是為什麼嗎？原來是跟消暑的方式有關係。陣陣豪雨導致體內濕氣重，煲湯祛濕放什麼料最有效最應景呢？這要看體內是暑濕還是消暑不當帶來的寒濕。

日前，廣東省名中醫、省中醫院脾胃大科主任黃穗平教授為讀者帶來了大量三伏天祛濕養生的幹貨。

夏日炎炎，經常都是出門5分鐘，背後就被汗水浸濕了。這樣的“桑拿天”為何會導致人體容易濕氣重呢？黃穗平解釋，“濕”原本指的是自然界多雨或潮濕的氣候或環境狀態，但是，如果這種氣候環境狀態太過，超出人體的適應能力，就會引發疾病。嶺南地處沿海地區，夏季多雨潮濕，人體皮膚腠理疏鬆，外濕容易侵入，體內濕氣困阻，臟腑功能失調，就容易聚濕生痰致病。

此外，現代人體力勞動強度減少了，加上夏天為了避暑，戶外活動也減少了。夏天本來是要出汗的，可是現在大家都離不開室內的空調，本應該從汗水中流出的“濕”，全部被密閉在身體裏。

再有就是貪涼飲冷的消暑方式作祟。愛喝冷飲，吃生冷食物，愛吹空調，這些行為過度也會損傷人體陽氣，陽不化陰，濕濁內生致病。

夏天夜宵盛行，而嗜食肥甘厚膩，攝入過量，遠遠超過身體所需，易聚濕生痰。飲食不節也會損傷脾胃，運化水濕功能失常。

濕氣也有寒熱之分

如何知道自己濕氣重呢？黃穗平介紹，如果晨起昏昏沉沉老覺得睡不飽、小腿肚子還有發酸、發沉的感覺，如廁遭遇“衝不淨”的尷尬，再看舌苔黃膩有齒痕，那多半就是需要祛濕了。

黃穗平說，雖然現在已經進入了一年最熱的三伏天，最容易中暑，但現實生活中，除了少部分需要戶外作業的勞動者，大部分人都很難因為氣溫過高、烈日曝曬過久或工作場所悶熱而引發熱病，反而是暑熱時節過食生冷或貪涼露宿、空調過低、冷浴過久而導致寒氣濕氣侵體致病的最多。

所以說，西瓜、涼茶、涼菜、冰啤、冷飲、空調，這些都是助寒濕傷陽氣的。大家不妨對號入座，你的消暑方式“中了多少槍”？

食療也可祛暑濕、寒濕

時下，各大中醫院的三伏天灸貼藥服務已經開始了，這一療法最適合體質虛寒的人群祛除體內寒濕。但有一些人不適合天灸，可以尋求中醫師幫助，通過內服湯方祛濕。當然，人們最想要的依然是通過食療來解決問題。

如果真的有戶外工作或悶熱不通風的中暑風險，黃穗平介紹，食療方面預防中暑、暑濕感冒最好的有這些：冬瓜、扁豆、薏米、荷葉。家裏煲湯的時候放一點這些食材就能消暑了。冬瓜性味甘寒，清熱解暑，利尿消腫。荷葉性味微苦微甘，氣清香，可消暑利濕、健脾升陽、散瘀止血。暑濕季節，冬瓜與荷葉同煮，或是冬瓜煲薏米，都是不錯的選擇。

不過脾胃虛寒者不宜多吃這些食物，或可加入姜片；另外，薏米易致滑胎，孕婦可別為了消暑而誤食。

水果=生冷？

不少媽媽一提到“生冷”，就說水果也是“生冷”之物，不利脾胃，小孩發燒咳嗽也要“戒口”，這個說法對嗎？

黃穗平說，屬於夏季的這三個月少吃寒涼食物有一定道理，但並不是絕對的，要因人而異，不能“過”也不能“不及”。中醫講究四季養生，夏天是陽氣最盛的時候，要讓陽氣外泄出來。人不能過長時間地停留在冷氣環境內，食物也不宜過于食涼。否則，到了秋天應當收藏的時候，身體就容易出現問題。

至於能吃多少寒涼食物，關鍵還是要看個人的體質，而且水果也有寒熱之分。體質寒的人當然要少吃寒性水果（如梨、山竹），否則容易造成腹瀉。體質熱的，則要少吃溫熱屬性的水果，比如榴蓮、荔枝。如果是正常平和體質的人，即便水果帶有寒涼性，但如果吃得適量，有節制，仍然是利多弊少。

三伏天養生食譜

想祛暑濕的看這裏

扁荷粥：白扁豆50克，冰糖30克，荷葉1張，大米50克。將扁豆、大米淘洗幹淨，荷葉洗淨切絲，冰糖研細。煮成粥。可清暑利濕，和胃厚腸，降脂祛膩。

想祛寒濕的看這裏

草果砂仁煲鯽魚
功效：溫中燥濕、暖脾利水、化食
推薦人群：寒濕困脾致胃痞納差、惡心嘔吐、脘腹脹滿、喜熱飲、進食生冷寒涼加重甚至腹瀉，舌苔白厚膩等癥狀者。
材料：砂仁5粒、草果6g、白胡椒8-10粒、鯽魚一尾、生姜3片（4人份）
做法步驟：①砂仁、草果稍衝洗，用刀背輕砸兩下；

②胡椒砸碎。鯽魚斬殺，去內臟、魚鱗，洗淨，魚身劃2刀，熱鍋內略煎至金黃色；
③將魚及草果、胡椒同納入湯煲中，加水1500ml；

④武火煮15分鐘後改文火煮45分鐘，再加入砂仁煮15-20分鐘，少許食鹽調味即可。

不適宜人群：雖說砂仁具有行氣安胎之效，但草果不宜陰虛血少者，故孕婦、陰虛血虛者少用為宜。

夏天喝點帶「味」的水



炎炎夏日，人體出汗增多，飲水成為這個季節重要的“養生課”。東南大學公共衛生學院營養與食品衛生學系副教授王少康告訴記者，大熱天喝點帶“味”的水，不但能達到補水的目的，還能帶來一些額外的好處。

帶酸味的檸檬水，促進食慾。受天氣影響，人的食慾在夏季會相對降低。喝點帶酸味的檸檬水，可刺激胃液分泌，幫助消化。此外，檸檬中還含有多種有益健康的活性物質，比如類黃酮、橙皮甙、柚皮甙等。盡量選擇鮮檸檬，切薄片以利于檸檬清香味道溶出，水溫以不燙手為宜，一大片帶皮檸檬可以用1升水衝泡，沒有檸檬味道換新的即可。剩下的檸檬可在暴露表面塗一層蜂蜜鎖住水分，或放入保鮮袋中冷藏保存。

帶甜味的蜂蜜水，加倍補水。蜂蜜果糖含量豐富，吸水能力强，可將水分子帶入小腸、大腸以延長其在腸道內的停留時間，起到一定補水作用。即便喝白開水感覺特別幹澀，喝一些淡蜂蜜水，小口小口地慢慢咽，就會覺得舒服許多。蜂蜜水能潤滑腸胃促進排便，適宜便秘人群，糖尿病患者、痛風患者、未滿一周歲嬰兒都不宜飲用。500毫升水可以加1勺蜂蜜衝，味道要足夠淡，一天最多兩勺，並適當減少正餐主食的量，以降低糖分給人體帶來的負擔。

帶苦味的苦瓜水，清熱解暑。《本草綱目》記載苦瓜有“去邪熱、解勞乏、清心明目”的功效。《泉州本草》記載苦瓜“主治煩熱消渴引飲，風熱赤眼，中暑下痢。”苦瓜含有的苦味素、苦味皂甙、類黃酮等化合物在降血糖、抗氧化及預防肥胖方面有一定效果，將其放於水中不僅清熱解暑，還利于三高患者調節內分泌。脾胃虛寒、低血壓、低血糖的人要慎飲苦瓜水。鮮苦瓜片可放入60℃左右水中浸泡，或將其煮沸，放涼飲用。苦瓜水不宜喝多，每天約300-500毫升。

帶辣味的生姜水，預防空調病。在空調房時間太長很容易受寒，加上一直不出汗，會使人頭痛、頭悶、惡心，還會出現食慾低下、拉肚子等癥狀。生姜具有溫中散寒、發汗解表的作用，用生姜泡水對預防和治療“空調病”非常有效。對上班族來說，夏天可以常喝生姜水，取生姜3-5片，用沸水沏開。需要提醒的是，手脚心發熱、便秘、口臭的人不適合喝生姜水，以免加重不適。

帶咸味的淡鹽水，補充電解質。無機鹽離子對於維持細胞的離子平衡、保持細胞形態功能有至關重要的作用。對於進行大量運動的人來說，身體汗液流失嚴重，體內的電解質也隨之流失，導致除口渴外，有時還會全身無力并伴隨惡心的感覺，此時喝點淡鹽水，能及時補充流失的離子，防止出現低血鈉癥等不適反應。1升白開水中可以加入0.15克（調味勺一小勺）鹽，使水有微微咸味即可。沒有大量出汗、口重的人没必要喝淡鹽水，以免導致鈉攝入超標。

最後提醒大家，夏天喝水的溫度不能太熱也不能太涼，喝涼水會使胃腸黏膜突然遇冷，從而使原來開放的毛細血管收縮，引起胃腸不適甚至腹瀉；而過燙的水進入食道，易破壞食道黏膜，誘發食道癌。