腸道不好的人 更易“傷春悲秋”

***編者的話：**我們人體，不管是體内還是體表，都有大量的微生物，特別是在腸道，可能包含着80%的人體微生物。人這一生，想要擁有健康的身體就必須與菌群共存。現在科學研究認爲，人的情緒狀態和腸道健康狀態關系非常密切，一旦腸胃出了問題，人的情緒將隨之受到負面影響。別小看你的腸胃，它也是人體裏一個小小的“江湖”。*

現在研究發現，其實我們的喜怒哀樂，我們的生老病死，都和我們的微生物有密切的關系。這些微生物會幫助我們去抵抗一些病原菌——他們會形成一個膜，幫助我們去抵抗那些病菌的侵染；這些微生物還可以“訓練”我們的免疫系統，讓我們的免疫系統發育完善；另外，這些微生物還可以影響我們的精神狀態，甚至我們大腦的發育。

通過檢測口腔中和唾液中的菌群，結果就發現，這十秒鐘的接吻過程，實際上雙方之間有八千萬個細菌進行了交換。

比如説“愁腸百結”，一個人很發愁，很煩惱的時候，他的腸道是什麽樣子的？好多彎彎，好多結，打不開，很難受。另外還有“柔腸百轉”，性格比較柔弱，比較婉轉的這些女孩子，她的腸道的狀態就像是轉一百個彎。

生老病死、喜怒哀樂，都和微生物有關

我們人體，不管是體内還是體表，都有大量的微生物，特別是在我們的腸道，可能包含80%的人體微生物。這些微生物的重量可以達到1.5到2公斤，數量可以達到10的14次方。

現在研究發現，其實我們的喜怒哀樂，我們的生老病死，都和我們的微生物有密切的關系。這些微生物會幫助我們去抵抗一些病原菌——他們會形成一個膜，幫助我們去抵抗那些病菌的侵染；這些微生物還可以“訓練”我們的免疫系統，讓我們的免疫系統發育完善；另外，這些微生物還可以影響我們的精神狀態，甚至我們大腦的發育。

微生物和人之間，其實是一種共生的關系，那什麽是共生呢？其實就是互惠互利，微生物對人有幫助，同樣人也會對微生物有幫助。

在人的一生中，微生物是屬于動態變化的。原來認爲我們的子宫内是完全無菌的，但是近幾年的研究發現，在子宫的不同部位，都存在着菌。比如説在羊水中，在胎盤中，在臍帶上都有菌。所以在懷孕的這九個多月裏，胎兒和母親其實是一直有菌的交換。母親的菌群一直在影響着胎兒的菌群。隨着胎兒的出生，這些微生物（隨産道）就會定植到這個孩子的體内。當然，如果這個孩子是剖宫産，他没有經歷産道的情况下，母親的菌群就不能很好地定植到孩子的體内。有研究分析發現，剖宫産的孩子菌群的發育要比正常順産的孩子晚一個月。

孩子出生之後，吃母乳，吃輔食，他的菌群也會逐漸地增多，到三歲左右的時候，孩子的菌群就和成年人比較接近了。隨着孩子去幼兒園，接觸不同的人，吃不同的食物，或者到各地去旅游，他的菌群多性也會逐漸地增加。所以説，在人的一生中，菌群是處于時刻的動態變化的。

接吻十秒鐘，交換彼此八千萬個細菌

有一個問題，人類爲什麽要接吻呢？這個問題很多人没有想過。

人類的接吻跟動物是不一樣的，人類有法式長吻，有深吻，有非常密切的唾液的交換和舌頭的接觸。

人和人之間的這種接吻，實際上還有一些生物學的原因，或者微生物的原因。有研究顯示，女性在選擇配偶之前，她要保證自己的後代會健康，能够順利地生産。所以，在接吻的過程中，她能够感受到男性口腔中的菌群、病毒，感受到之後，女性就會做出一些免疫的反應，了解對方的菌群是不是會危害到她自己或者孩子健康；同時身體就會做出一些免疫的反應，也會産生一些相應的抗體，這樣將來在受精的時候，就會不陌生，就會對一些病原物質産生免疫，能够保證她順利地去生産。

有一項研究做了一個很有意思的實驗，找了兩對夫妻，在做實驗之前，采集兩對夫妻的唾液和他們口腔中的一些菌群樣本，然後讓他們接吻十秒鐘，十秒鐘之後，再采集一次樣本。而另一組，在他們接吻之前，喝了一口酸奶，含有益生菌的酸奶，然後再看一看他們接吻之後舌頭和口腔的菌群。

通過檢測口腔中和唾液中的菌群，結果就發現，這十秒鐘的接吻過程，實際上雙方之間有八千萬個細菌進行了交換。并且發現，有一些共享的菌，也就是雙方之間都會有的菌，實際上是這種接吻來産生的。所以説接吻的過程，實際上伴隨了非常多的微生物的交換。

愁眉苦臉的林黛玉，腸道可能也不健康

現在科學研究認爲，人的情緒狀態和腸道健康狀態關系非常密切，一旦腸胃出了問題，那人的情緒將隨之受到負面影響。別小看你的腸胃，它也是人體裏一個小小的“江湖”。

林黛玉在我們的印象中，總是每天都愁眉苦臉，哭哭啼啼的；同樣的，她的身體也是虚弱的，17歲的時候，就“泪盡而亡”。想到林黛玉的一生的時候，我覺得，可能她的腸道真的是不健康的。

有一些諺語、成語，把我們的情緒狀態和我們的腸道健康狀態做了非常好的聯系。比如説“愁腸百結”，一個人很發愁，很煩惱的時候，他的腸道是什麽樣子的？好多彎彎，好多結，打不開，很難受。另外還有“柔腸百轉”，性格比較柔弱，比較婉轉的這些女孩子，她的腸道的狀態就像這樣轉一百個彎。

在國外也是一樣，比如説外國有個諺語，翻譯過來就是“胃裏像有個蝴蝶在飛”，形容人非常忐忑，心裏七上八下的這種感覺。另外還有一組諺語，叫做follow your gut，gut這個詞，實際上在英語裏面是腸道的意思，follow your gut的意思，不是跟隨你的腸，而是説要跟着感覺走。所以説我們的腸道和我們的情緒狀態，古人都有非常好的總結。

而且還有一些有意思的研究發現，如果給動物施加一些壓力，這個動物的菌群會發生變化。比如，一衹老鼠，不讓它睡覺，不讓它吃飯，不讓它喝水，過幾天之後，這個老鼠腸道中的一些有益菌就减少了，有害菌增多了。另外，還有一些母子分離的實驗，就是把小獼猴從它媽媽身邊拿走，小獼猴的腸道菌群也會出現問題。所以説，如果精神壓力存在的情况下，菌群也會出現一些相應的變化。

有研究發現，人在有壓力的時候，更傾向于吃一些高糖高脂的食物。確實，吃完這些食物之後，大腦中會分泌一種激素，這種激素就是抗焦慮肽NPY，這種激素一産生，人的焦慮壓力情緒就少了，或者消除了。

但是同時，隨着這個肽的出現和增加，人的食欲或者人的代謝也會出現問題。這個肽增加之後，人會傾向于吃更多的食物，越吃越多，然後人就會越來越胖。

所以説，壓力確實會改變你的食物選擇。但是同時也會讓你吃得更多，長得更胖。

短暫離開，不用關空調

如今正值炎夏，很多人是靠空調“續命”，可看着電表上飛速跳動的數字，又讓人樂不起來。怎樣做到既凉爽又節能呢？記者采訪了中國標準化創新戰略聯盟人工環境舒適性專業委員會秘書長齊雲，爲讀者帶來空調節能的一些妙招。

齊雲介紹，空調實際上是一個熱量的搬運工，將室内熱量運送到室外。因此，路過運轉中的空調室外機時，大家往往會感到一股熱浪襲來，這是空調正在將室内熱量排到室外。空調節能，首先要保證房屋的密封性好。否則，運出去的熱量可能又從門窗的縫隙回到室内，空調就不得不一直運轉，將“溜進來”的熱量再重新搬出去，加大能耗。“加强門窗、墙體的密封保温和使用遮光簾，可有效减少空調運行能耗。”齊雲强調。

開空調時，屋内盡量不要開大燈和電視。因爲照明設施和電視等都會散發熱量。有條件的可以把家中傳統燈泡更换成LED燈，减少熱量散發。

提高空調設定溫度也能節能省電。人工環境舒適性專業委員會做過相關實驗表明，最節能且舒適的温度在26、27攝氏度左右。保持這個温度，并通過風量、出風角度等的設置，可讓空調營造出較高舒適度的環境，而且非常省電。在温度不變的情况下，適當調高風量，在濕度較大時，使用除濕模式，都能讓人感覺更凉爽。

睡覺前，建議使用睡眠模式或定時模式。睡眠模式的聲音小，省電；後半夜氣温下降，定時模式可防止受凉感冒。

還需提醒的是，家中要定期清洗空調濾網和换熱器，這樣不僅節能，還能保障健康。空調不用時一定要拔插頭或摁掉插座開關，因爲衹要插着插頭，指示燈就一直亮着，空調還處在小幅耗電中。

如果有事需要短暫離開房間（1小時以内），最好不要關閉空調，因爲空調啓動時是最耗電的。離開房間前，可以將設定温度適當調高1~2度，這樣既省電又能保持凉爽環境。

一個姿勢坐久了，傷腰

多種坐姿交替，可放鬆核心肌群及腿部肌肉

“坐如鐘”這句話相信大家都聽過。人們一直認爲，一度流行的“葛優癱”是脊柱健康的殺手。然而，最近英國一項研究發現，適當的懶散坐姿不僅有利于肌肉放鬆，還能刺激腰間盤分泌潤滑液，降低脊柱僵硬度。如果長時間保持端坐，可能適得其反。因爲人在端坐時，雙脚平放在地板上，背部挺直，肩膀向後，脊柱呈“S”形彎曲，時間久了，可能會感覺背部緊張。尤其是腰痛患者的核心肌群和腿部肌肉長期用力，坐時適當放鬆有益于背部健康。澳大利亞一項研究也表明，適時癱坐與端坐坐姿交替，最能起到放鬆核心肌群和腿部緊張肌肉的作用。

對此，北京大學第一醫院骨科主任醫師李淳德告訴記者，人在清醒狀態下“葛優癱”時，肌肉、小關節放鬆，静脉回流和下肢血液回流較佳，會覺得舒服、放鬆，偶爾這樣坐不會導致脊柱側彎和坐骨神經痛等疾病。關鍵是不要長時間保持同一姿勢，應半小時到40分鐘就站起來活動一下。工作學習時保持上半身挺直，不要向兩邊歪斜，避免低頭、耸肩、勾背，盡量讓視綫與電腦屏幕保持平行；休息時，可以在脖子或腰後墊一個軟枕，以保持脊柱正常的生理彎曲。

很多人都有久坐的習慣，腰椎和肌肉長時間處于緊張狀態，易導致腰肌勞損、椎間盤變性等，與慢性胃炎、消化道潰瘍、冠心病、腰肌勞損、痔瘡等也有關。李淳德建議，久坐或久站後下肢酸脹、乏力時，可采用踮脚的方法舒緩。踮脚時，雙側小腿後部肌肉收縮擠壓，能促進下肢血液回流，加速血液循環，防止下肢静脉曲張。另外，可練習“小燕飛”動作：俯卧于床，用力挺胸抬頭，雙手向前伸直，膝關節伸直，兩腿向後用力，使頭、胸、四肢盡量抬離床面，似燕子飛狀。瑜伽、游泳等運動也能鍛煉腰背部肌肉。

含鉀堪比香蕉 維C媲美番茄

夏季不能少了土豆

炎炎夏日，你家餐桌上最常出現的食物有哪些？時下正值新土豆大量上市，好吃又便宜，不妨讓其成爲夏季餐桌上的常客。

土豆是一種兼有主食性質和蔬菜性質的“跨界”食材。從營養上來説，土豆具有很多優勢：其鉀元素含量堪比香蕉，維生素C含量能跟番茄媲美，而且富含中國人容易缺乏的維生素B1、維生素B2，還有些膳食纖維和多酚類物質。

除了應季，夏季吃土豆還能爲身體帶來很多好處。第一，保護心血管。天氣炎熱，出汗較多，血液濃縮，心血管疾病的發病率升高。相較精白米面，土豆更有利于心血管健康，因爲其中所含的鉀、維生素C、膳食纖維、抗氧化物質等有助降低血壓，改善血脂，降低炎癥反應水平。從目前的長期流行病學研究數據來看，土豆很適合納入促進心血管健康的飲食中。第二，促進食欲。一到夏天，炎熱的天氣總讓人食欲不振。土豆烹調後香氣極爲濃鬱，有助增進食欲。并且，土豆烹調方法多樣，可以搭配的食材和調料也很多，可以制作多種美食，比如酸辣土豆絲、土豆炖牛肉、五彩土豆泥、家常土豆餅等。第三，預防肥胖。在不放油鹽的時候，烤土豆、蒸土豆的澱粉含量不如米飯饅頭高，升血糖速度也不如白米飯白饅頭快，飽腹感非常强，有助于在夏季保持身材。澳大利亞研究者開發了一個飽腹感等級表，對日常食用的38種含有240千卡熱量的食品所帶來的飽腹感程度進行比較，土豆成爲“飽腹指數”最高的食物，比白面包高3倍多。

土豆有很多優點，但吃錯了也會給健康帶來傷害，要注意以下幾點。一是把土豆當飯吃。《中國居民膳食指南（2016）》推薦，成人每日攝入谷薯類250~400克，其中包括土豆在内的薯類平均每日攝入50~100克。如果吃了土豆，就要相應扣减米飯，否則會增加肥胖風險。二是烹調時少加油。傳統的土豆烹調，都是高油高鹽，比如土豆炖牛腩、大盤鷄等。這樣不僅會增加膳食的總脂肪量，總熱量也隨之升高。烹調時少加點油，就可减少發胖的麻煩。三是凉點再吃。與土豆熱食相比，在8℃放置24小時後的土豆升糖指數降低了26%，冷却導致快消化澱粉轉變爲慢消化澱粉，抗性澱粉含量顯著增加。四是配點醋。與煮相比，添加了醋和橄欖油的土豆冷却後，升糖指數降低了43%。類似醋酸的添加物，能通過降低胃排空的速度來降低血糖反應。此外，加醋後既能有效保護維生素C，又能保持土豆爽脆的口感。