

# 三大欲望護我健康

在日本，有一種流行心理學概念叫“三大欲望”，即人對食物、睡眠以及對性的欲望，這三種欲望被稱為人類的最大激勵因子。日本某網站為此還做過專門調查，結果顯示，人們紛紛將食欲、睡覺欲、性欲列為人生的前三大欲望。其實，追溯我國上千年的歷史文化，祖輩們早已認識到這三大欲望的重要性。孔子在《禮記》中講到“飲食男女，人之大欲存焉”，孟子也曾言“食色性也”。那麼，這三大“人之常情”是如何左右身體健康的呢？

## 食欲：吃得適量，吃出其味

食欲是一種高級的神經活動，會根據生活方式、飲食習慣養成和改變，通過視覺、嗅覺、味覺等信號使大腦發生對食物的欲望。隨着人類文明發展，人們不再滿足於充饑飽腹，“吃什麼、怎麼吃、吃得好”成了新的追求。從某種意義上說，“吃”推動了人類歷史進步。

縱觀世界，中華民族可以說是最愛吃、最會吃的民族之一。每逢佳節有豐富的民俗飲食傳統，如春節煮餃子，端午節包粽子，中秋節吃月餅。在地域遼闊的疆土上，形成了“魯川粵蘇浙閩湘徽”八大菜系及數不勝數的民族美食和地方小吃。各種數據也足以說明國人比較能吃：“中國西瓜消費量世界第一”“中國泡面消費量全球第一”“中國人吃掉了全球75%的蔬菜”……據統計，2016年中國13.7億人口的外食消費達5000億美元左右，這相當於瑞典一年的GDP（國內生產總值）。

都說“能吃是福”，可一旦過度就會有害。例如，與吃相關的“糖尿病第一”“乙肝大國”“胃病大國”等帽子都落在了國人頭上。中國農業大學食品科學與營養工程學院副教授朱毅說，食欲旺盛不太好，食欲減退也不行，一邊導致營養過剩，一邊則營養不足。我們的傳統飲食中，高鹽、高脂、高糖等問題突出，我國的超重肥胖率增幅高於發達國家。在農村貧困地區，60歲及以上老年人的營養不良率更是高達8.1%。

“吃得適量，吃出其味，有欲望地吃，說明身體運行良好。管理好你的食欲，就能收穫真正的福氣。”朱毅建議，對食欲過於旺盛的人來說，要規律飲食，每餐合理膳食，葷素搭配，七八分飽即可，多吃果蔬，少吃紅肉，特別是加工肉類。減少三餐之外的零食，特別想吃的，建議用堅果、酸奶、水果替代，不要吃膨化、蜜餞、糕點等食物。

食欲不振的人可嘗試改變飲食方式或用餐環境。比如，每天堅持吃早餐；午餐或晚餐前加一些開胃小菜；不想吃的時候，就少量多次；避免吃有刺激氣味的食物，多吃富含膳食纖維的食物；吃飯時放點輕音樂，但不要吃邊玩手機。

飯後一兩個小時後運動一下，促進腸胃消化。長期食欲不振也可能是疾病信號，比如，胃腸功能紊亂、精神疾病，甚至腎臟疾病、心臟病、腫瘤等，要及時排查，盡早就醫。

## 睡眠：最關鍵的是規律

早在戰國時期，睡眠的重要性就已受到醫界重視。馬王堆漢墓出土的竹簡《十問》，就記錄了戰國時期宋國名醫文摯給齊威王的養生建議：“臣為道三百篇，而卧最為首”。這裏的“卧”就指睡眠。清代醫家李漁曾指出：“養生之訣，當以睡眠居先。睡能還精，睡能養氣，睡能健脾益胃，睡能堅骨強筋。”

北京回龍觀醫院情感障礙病房主任、副主任醫師王寧表示，睡覺是人體對自身各個臟器、各種機能的修復和保養，更是維持生命的重要條件。當人在睡覺時，身體各個臟器處於休息和半休息的狀態，心跳會減慢，體溫略微降低，肝腎肺以及肌肉、血管、神經等都會進入排毒、自我修復的過程。而睡不好，自然容易生病。2017年諾貝爾生理學或醫學獎表彰的生物鐘運行機制成果中，列舉了經常熬夜的十大危害：會毀容變醜；頭上出現斑禿；出現突發性耳聾神經衰弱；頭痛失眠；傷害眼睛；容易得阿爾茨海默病；出現高血壓、猝死；容易得糖尿病；容易罹患癌癥；導致免疫功能失調。此外，長期失眠會導致焦慮抑鬱情緒，睡眠節奏紊亂等。如果一個人不睡覺，甚至會死亡。美國一位科學家曾進行過一個200小時不睡覺的實驗，結果一名參與者在3天後就開始發狂，一會兒捧腹大笑，一會兒嚎啕大哭，5天後開始出現幻覺，瘋癲癲癲地胡言亂語。後來科學家經論證認為，人在不睡覺的情況下，大約10天就會死亡。

中國睡眠研究會2016年公布的調查結果顯示，很大一部分國人都難以睡上好覺。中國成年人失眠發生率高達38.2%，超過3億中國人有睡眠障礙，且這個數據仍在逐年攀升中。還有很大一部分群體受睡眠疾病困擾，目前為止，已經確認了超過90種睡眠相關疾病，“打呼嚕”就是常見的一種，醫學上稱為“睡眠呼吸障礙癥”。

王寧強調，睡眠最關鍵的是規律。人體有適應性，長時間規律地按照一定時間段作息，身體也會慢慢調整。成年人每天正常睡眠時間應該在7-8小時，理想的時間是晚上10點到第二天的早上6點，可以往後推遲半個小時或者一個小時，但最晚別超過11點睡覺。需注意的是，兒童和青少年在睡覺時的身體發育速度是醒着的好幾倍。幼年睡足覺尤為重要，嬰幼兒至少要睡12小時，兒童青少年要睡够8-10小時。研究表明，睡眠最理想的環境溫度為22-23℃。睡前衝個澡，保持空氣流通，光線調暗，枕頭高度在8-12厘米，睡前不

要吃太飽，不喝濃茶咖啡，不玩手機等都對睡眠有幫助。

## 性欲：需要正確認識

北京回龍觀醫院情感障礙病房主任、副主任醫師王寧說，馬斯洛的人類需求層次理論從低到高分為生理需要、安全需要、社會需要、愛和尊重和自我實現。通常來講，食物、呼吸、睡眠等都屬於低層次需求，這些得到滿足後才可能對其他有所追求。而性欲就是這些基本需求之上的，由人們對生育和繁衍的更多需要發展而來。從生理學角度來說，從青春期開始，隨着機體成熟，性需求變強烈。王寧稱，性欲的產生有兩條路徑，一方面與內分泌有關，另一方面與神經系統有關。如果神經系統、內分泌有疾病，性欲會受影響。過度壓抑，性欲得不到紓解，相關器官的功能結構也會紊亂，男性長期禁欲可能會患前列腺炎、過度手淫等疾病；女性則有陰冷、拒絕性生活的表現，長期下去，可能導致疲勞、焦慮、強迫等精神疾病。在人際關係方面，對性欲過度關注和壓抑的人，可能會出現社交恐懼，不自信甚至躲避。

“我們最需要正確的性觀念。”王寧表示，因性欲導致的問題十分多見。當前中年人很多處於無性婚姻的狀態，年輕人中一部分有過度縱欲、墮胎等問題，一部分則長期獨居單身，出現“冰與火”的極端局面。這都需要引起反思。性不是單純地繁衍後代，而是包含着理解、信任和愛。

首先，男女對性欲的神經傳導機制是不同的。男性是由生殖器向身體四周擴散，女性則是由周身向生殖器集中。因此，男女在滿足性欲的方式上會有所不同，男性主要是滿足生殖器刺激，女性則主要通過性幻想、愛撫、語言等感受。

其次，男女在不同時期的性欲不同。通常，二三十歲是男性的巔峰，女性由于受傳統觀念左右，這一階段可能會害羞、腼腆、被動；三四十歲時，男性控制能力增強，女性也能主動享受性生活，總體比較和諧，處於雙方的巔峰狀態；四五十歲後，男性的性需求變低，女性變高，這個時候，女性不要過多責備，要給男性信心；50歲後，男女性欲都減少，這時可多加強非性交流，比如更多陪伴、關懷、擁抱、親吻等；到了六七十歲，人也是有性欲的，因此不要把老人的性需求當成“老不正經”。

最後，健康的性生活需要好好管理。過度節食或飲食過於講究、抽煙喝酒、過度肥胖等對性欲都不好。要經常運動健身，遠離負面情緒。夫妻對生活方式的理解不同，也會影響性欲，因此要多溝通。年輕人不應過度壓抑性欲，要積極擇偶結伴，但需注意性行為的安全性，不要進行不固定、無保護的性行為。

## 年輕人愛網戀不願相親



沒有具體要求。報告中還提出“兩人約會誰埋單”的問題，越來越多的女孩願意均攤約會費用或輪流埋單，而大多數男生認為約會應由男生埋單。

近年來，“戀愛經濟”在全民消費中逐漸崛起。95後一代人成長環境相對優渥，對消費多少沒有太多概念，這也從側面反映出，他們更捨得為另一半花錢。

鄭莉認為，不同的戀愛關係中，雙方對彼此的經濟要求、生理要求都不一樣，需要傾聽彼此的聲音。如果女朋友對自己的收入有要求，男方先看自己能否實現，如果近期無法實現，也可以聽聽女友的建議，或者

兩人一起展望。其實，要求月收入祇是女性尋求安全感的表現，更重要的還是雙方攜手應對一切。

**戀愛：仍相信一見鐘情，更傾向於網戀而非相親。**95後人群中，79.5%相信一見鐘情，而且男生比女生更相信。66.2%的95後認為，網戀比相親更有效。部分原因是由于現在許多父母偏向專制，對孩子掌控欲比較強，希望孩子能夠按照自己的意願生活。他們為孩子尋找的相親對象多是以自己的標準，而很少過問孩子的意見。而網上交友可以讓他們有充分的自主性。

鄭莉認為，網戀雖然美好，但要注意分寸，許多在網上聊着不錯的人，到了見面時却大失所望。網絡為“戀”蒙了一層紗，但年輕人一定要先揭開這層紗，了解真實生活中的人，如教育背景、家庭環境以及工作背景等，然後再談戀愛，才能讓戀情更有保障。

**結婚：女方更要求有婚房。**現在很多人結婚之前都會考慮“房、車”的問題，本次調查發現：女性用戶對於婚房的要求更高，81.6%女性認為結婚一定要有房，男性這一比例僅為44.8%。鄭莉認為，房子不是婚姻的標配，互相理解和尊重才是。通常，20多歲的男人還沒有積累社會經驗，剛開始工作，可能工資還不是很高，這時就被要求有房，無疑是給兩人的關係雪上加霜。因此，關於婚姻，雙方既要做到物質上的量力而行，又要增加精神上的默契和交流，這樣愛情和婚姻才會走得更長遠。



## 中年女人常染髮會增加乳腺癌風險

流行病學統計顯示，50%的人在一生中至少會染1-2次頭髮。盡管大家都知道染髮劑對身體有害，也抵擋不住自己對於美麗的追求。芬蘭赫爾辛基大學最新研究指出，對更年期女性而言，染髮劑是乳腺癌的風險因素。

研究人員分析了28000例乳腺癌病例。結果發現，相較於染髮頻率低的，經常染髮的更年期女性，患乳腺癌風險增加23%。

研究人員表示，染髮劑主要成分是對苯二胺和雙氧水，易對造血幹細胞產生影響，是公認的致癌物質。染髮劑中還含有重金屬鹽，一旦進入人體，很難排出體外，時間長了，蓄積在體內，會引起中毒，使人出現頭昏、頭痛、倦怠乏力、四肢麻木等中毒癥狀，並可能進入肝腎和大腦，破壞這些器官的功能。

研究人員稱，乳腺癌最大風險因素就是年齡。女人進入更年期後，由于卵巢功能衰退，雌激素分泌減少甚至消失，導致全身依賴雌激素參與的各器官、各系統的功能出現嚴重失調，因此染髮對她們造成的傷害會遠遠高於年輕女性。

研究人員表示，除了更年期女性，以下5類人群也應該減少染髮：1.對染髮劑過敏者；2.頭皮受損的人；3.年老體弱、肝腎功能不全的人；4.正在妊娠、哺乳的女性；5.有癌癥家族史的人。

## 家旁有綠地有助推遲更年期

一項研究顯示，住所周圍綠地多的女性更年期可能比其他女性推遲一年多。研究分析了1955名女性超過20年的健康數據，發現住宅周邊300米內綠色植物最多的女性，進入更年期時平均年齡51.7歲，綠植最少的女性則平均在50.3歲進入更年期。