

年輕人要有“好心腸”

輕鬆愉快的新春佳節結束了，放假期間，因為很多人難得有時間和親朋好友團聚，尤其是不少年輕人，幾乎天天大餐，開懷暢飲，有的甚至暴飲暴食到深夜，腸道倍感“壓力”。近期多項新研究指出，中青年人腸病越來越高發，且腸病與心血管疾病存在着千絲萬縷的聯繫。

腸道影響很多器官功能

近年來，腸道健康與身體健康的關係成為熱點，很多研究都發現，中青年人腸病高發的趨勢愈發明顯。近期《癌癥》雜誌刊發了一項研究稱，澳大利亞有越來越多年輕人患上了消化道癌癥，食道癌、胃癌、結直腸癌、胰腺癌的發病率在18~50歲的中青年人中呈現上升趨勢，且男性消化道癌癥的發病率更高，每年都增加1%。研究人員認為，要關注這個日益嚴重的問題，年輕人生活壓力大、不健康飲食習慣和生活方式均增加了腸道疾病和消化道癌癥的患病率。

隨着系統生物學以及腸道菌群研究的深入，腸-肝軸、腸-腦軸、腸-肺軸、腸-皮膚軸等概念被不斷地提出和驗證。這也證實了，腸道會影響除其以外的許多組織器官的功能，是支持人體健康的重要樞紐和門戶。其中，“心”“腸”疾病之間的聯繫成為近年來新興的熱門研究領域。早在2016年，意大利科學家就發現，心衰患者腸道內有很多有害微生物大量繁殖，比如念珠菌、彎曲桿菌、志賀氏菌、耶爾森氏菌等，這使得患者大腸壁增厚，出現腸道炎癥反應，腸壁通透性增加，心衰癥狀也更加嚴重。

2017年，中國醫學科學院阜外醫院蔡軍教授領銜的團隊研究發現，高血壓前期及高血壓患者的腸道菌群失衡非常類似，有益菌明顯降低，普氏菌和克雷伯氏菌過度生長。這是世界上第一篇明確高血壓患者腸道菌群失調規律的論文，迄今已經被各國科學家引用500多次。

近日，《炎癥性腸病》雜誌還刊載一項涉及我國3000多人的回顧性队列研究稱，我國炎癥性腸病患者發生缺血性心臟病的風險明顯增加，炎癥性腸病患者的微血管內皮功能障礙明顯高于未患炎癥性腸病的患者，且在18~35歲達到高峰，尤其在年輕患者中更明顯。

“心”和“腸”難分彼此

熱心腸研究院院長藍燦輝表示，以前人們認為腸道系統只是消化系統的一個通道，主要負責消化食物、吸收營養。事實上，腸道功能并不簡單，它還能通過營養、代謝、免疫、神經、內分泌和菌群等機制，對身體健康的多個層面造成不可忽視的影響。比如，炎癥性腸病患者容易罹患多種併發症，其中就包括心血管疾病。這一方面是由于炎癥性腸病與這些疾病存在共同風險因素，比如吸煙、飲酒、不健康飲食等不良生活方式；另一方面也反映了腸道功能紊亂會給健康帶來系統性的負面影響。具體來說，腸道與心血管健康是相互作用的，主要表現在以下幾方面：

腸道吸收影響代謝。腸道是食物消化和吸收的主要場所。營養不足和營養過剩，都不利于機體的代謝平衡，心血管疾病就是代謝綜合徵的一種。藍燦輝說，現代社會食物極大豐富，長期攝入高油、高糖、深加工等不健康飲食，會增加“三高”人群和肥胖大軍，而這些都是心血管疾病的後備人群。高血脂與腸道脂肪吸收過多直接相關，而腸道激素可以影響糖的代謝吸收，從而幹擾血糖穩態調控，引發高血糖，這些都是



誘發心血管疾病的危險因素。

“腸道滲漏”引發炎癥。西安交通大學第二附屬醫院心血管內科主任醫師高登峰說，腸道是人體的重要屏障和免疫器官。腸道屏障包括腸黏膜、免疫細胞和淋巴結構等，可以抵禦來自腸腔、食物的微生物感染和入侵。一旦腸道屏障功能失靈(“腸道滲漏”)，腸腔內的微生物和有害生物分子(比如細菌的細胞壁成分——脂多糖)就會移位進入循環系統并遷移到其他組織器官，可引起局部或全身的炎癥反應，并損傷血管內皮細胞，促進心血管疾病。比如動脈粥樣硬化的發展過程，其實就是慢性炎癥的發展過程；心梗患者斑塊破裂，也與炎癥反應密切相關。

腸道細菌影響心血管健康。腸道內棲息着數量龐大、種類繁多的微生物，因以細菌為主，被稱作“腸道菌群”。腸道菌群被視作“微生物器官”，參與調控機體的代謝、免疫、內分泌和神經系統等生理過程，影響包括心血管在內的諸多器官系統的健康。多項研究均顯示，心血管疾病患者都存在腸道菌群失調，即腸道菌群組成的改變(有益菌大量減少和有害菌大量繁殖)。一些菌群相關的代謝產物可能是腸道菌群影響心血管疾病的主要機制之一，包括氧化三甲胺、短鏈脂肪酸、次級膽汁酸和芳香族化合物等。另外，腸道菌群對免疫特別是系統性炎癥的調節作用，也是影響心血管健康的重要原因。

反之，心血管疾病也能影響腸道健康。心衰、心肌梗死和血栓等疾病，可引起慢性或急性的腸道缺血、缺氧、水腫和炎癥，導致腸道屏障損傷和滲漏、腸道菌群改變、胃腸道不適，並可能出現腹痛、腹瀉和嘔吐等不同程度的消化道癥狀。因此，腸道疾病和心血管疾病相互影響，可能會形成惡性循環。

除了生理上的影響，近些年“雙心醫學”概念已深入人心，情緒與心血管系統之間有着深層聯繫。中國科學院心理研究所心理健康應用中心測評主管肖震宇說，腸道功能好的人，心態也會



比較平和，也更加積極樂觀，充滿幹勁。因為血清素(即5-羥色胺)有助于人們穩定情緒、放鬆，感到自信，而血清素主要是在腸道等消化道內產生的，是消化酶分解色氨酸的過程中制造出來的。情緒穩定、做人積極陽光，對人的心血管健康也有好處。上世紀70年代以來，大量研究發現，焦慮、恐懼、敵對、憤怒等消極情緒會導致交感神經經常處於高度激活的狀態，導致長時間血壓升高、心率加快，容易引發心肌缺血、心肌梗死、腦卒中等問題。同時，交感神經的興奮會抑制胃腸等消化系統的正常活動，導致消化功能紊亂。

《第二大腦——腸腦互動如何影響我們的情緒、決策和整體健康》一書中講，性格孤僻、不願接觸和幫助他人的人，會使大腦加速壓力分子(促腎上腺皮質激素)釋放，使應激激素(皮質醇、去甲腎上腺素)水平升高，更容易引起腸道應激反應，出現消化不良、惡心、慢性便秘等癥狀。而樂善好施的人更能感到幸福滿足，內啡肽、多巴胺等積極的腸道微生物信號分子可更多釋放到腸道內，改善腸道健康。從這個角度講，也提示人們盡量多做善事，學會感恩，保持一份熱心腸，因為“好心才有好腸，好腸才有好心”，兩者相輔相成。

調理腸道，從飲食下手

高登峰說，現在醫學界認為，調節腸道健康最有效的辦法是從飲食上下功夫，對於大多數人來說，就是吃得健康些，腸道細菌就會更健康，就能促進心血管的健康。

專家們建議，多吃富含膳食纖維的食物，如新鮮蔬果、全谷物、豆類和堅果等，膳食纖維可被腸道菌群代謝產生短鏈脂肪酸，幫助維持腸道屏障完整性，有益于心血管代謝健康。少吃紅肉，以及高油、高糖、高鹽的“垃圾食品”，如油炸和深加工食品、甜點、飲料、糯米精面等。紅肉富含的膽鹼、肉毒鹼可經腸道菌群與宿主共同代謝生成氧化三甲胺，促進動脈粥樣硬化和血栓形成，增加心血管疾病風險。高脂飲食可導致腸道通透性增加，促進腸道脂質吸收，並改變腸道菌群組成，提高血液的內毒素(細菌脂多糖)和炎癥水平，進而損害心血管健康。

高登峰說，炎性腸病患者要積極治療腸道疾病，可補充益生菌和益生元，醫生也可考慮給患者進行菌群移植，讓它們在腸道中生長。目前，一些菌群靶向性藥物也在研究中，它們誕生後，可以讓腸道裏釋放的不利代謝產物被拮抗掉，抑制腸道不健康，減少心血管疾病發生。

肖震宇則提醒，生活中保持好心態，才更有益于心臟和腸道的健康。尤其對多數年輕人來說，別總以忙碌為借口宅在家中，也不要以“不關我的事”為由而變得冷漠，一定要多社交，多關心和幫助他人，才有利于保持樂觀、平和、自信的心態。

得寸進尺 開個高價 帶個幫手 加快語速

請別人幫忙是個技術活



人際交往中，有來有往，少不了請人幫忙的時候。怎麼開口才能讓別人幫你的機會大一些？以下幾個心理學技巧可以學起來。

1.登門技術。這是指，一個人一旦接受了他人一個微不足道的要求，為了想給他人留下前後一致的印象，就很有可能滿足更大的要求。猶如登門時一級臺階、一級臺階地登，請求別人幫忙也可以“得寸進尺”。

這個現象由美國社會心理學家弗裏德曼與弗雷瑟于1966年發現。研究者讓助手到兩個居民區勸人們在房前豎一塊寫有“小心駕駛”的大標語牌。在第一個居民區，研究者向人們直接提出了這個要求，結果遭到很多居民拒絕，接受率為17%；在第二個居民區，研究者先請求各居民在一份贊成安全行駛的請願書上簽字，這是很容易做到的小小要求，幾乎所有居民都照辦了，幾周後再向他們提出豎牌的要求，接受者達到55%。

可見，人們一般不會拒絕容易做到且對自己沒什

麼影響的小要求，而一旦他同意了，那麼“答應對方”的閾值就低了一些，以後滿足困難請求的可能性就大。因此，請人幫忙可以一步一步來，按照“小要求——大要求”的思路，不要一步登天。

2.門前技術。門前技術指的是，先向他人提出一個很大的要求，在對方拒絕之後，馬上提出小要求，會增加別人答應的可能。1975年，心理學家查爾迪尼等人曾做過一項的研究，他們首先邀請大學生擔任一個少管所的義務輔導員，這是一件費神的工作，幾乎所有人都謝絕了。接着研究者又提出了相對較小的要求：帶領少年們去動物園玩一次，結果50%的大學生接受了這個請求，而當研究者直接向大學生提出這一請求時，祇有16.7%的人同意。

出現這種現象是因為，在拒絕了別人的請求後，我們會感到內疚，覺得辜負了別人對自己的期望。這時，為了維護自身在別人心中的良好形象，達到心理平衡，會願意做出讓步、妥協，給他人留一點面子，因此這種方法也叫“留面子效應”。這個技術很適合用在價格談判，先開一個對方接收不了的價錢，但降低到自己預期的價格，對方同意的可能性會很大。

3.擁護技術。“評價顧忌理論”認為，“他人在場”會引起我們的焦慮，因為我們害怕他人對自己的評價不好，於是會表現出更好的一面。所以，在求別人辦事的時候，不妨帶着“幫手”；有些人也會專挑人多的時候，比如開會時，向某人提需求，迫于環境的壓力，對方答應的可能性會更大。

4.語言技術。社會心理學家發現，一個有影響力的說服者會表現出以下特徵：說話時信心十足、加快語速、直截了當。這樣的說話方式會讓對方覺得你很可信，被說服的可能性會大大增加。

鰻魚裏有大量“腦黃金”

鰻魚又叫鰻鱺，是一種洄游性的魚，即在淡水中生長、育肥，在海水中產卵，但因為在河水中生長的時間較長，所以我們常稱它為河鰻。

和大多數魚一樣，鰻魚也富含優質蛋白質，而且纖維細更好消化。其脂肪含量高達18.6克/100克，跟三文魚和大西洋鱈魚不相上下，所以口感很肥美。

尤其值得一提的是，鰻魚富含DHA，含量高達471毫克/100克，這個量雖然比不上三文魚和大西洋鱈魚，却比大黃花魚、小黃花魚、帶魚、海鱸魚、鱈魚這些海魚都高，更是遠遠高于其他淡水魚。

DHA被大家稱為“腦黃金”，中文名為二十二碳六烯酸，屬於歐米伽3多不飽和脂肪酸的重要成員。DHA不僅有助嬰幼兒的大腦和視力發育，還可以延緩老年人腦和眼睛衰老。大量研究證實，吃富含DHA食物較多的人群，心腦血管疾病發病率較低。此外，鰻魚還富含維生素A、維生素D和維生素E，總體來說，營養價值很高。

市面上的鰻魚主要是半成品，買回來微波一下就能吃。口味上主要是蒲燒的，也有少量白燒的。蒲燒是邊烤邊刷醬汁，口味更豐富；白燒則不加醬汁，更能感受食材的本味，適合口味清淡的嬰幼兒吃。

需要說明的是，鰻魚的碳水化合物含量幾乎為0，所以蒲燒鰻魚的碳水化合物基本都來自額外添加的糖和澱粉，大家挑選時要注意一下該指標。