

# 吃得少或真的活得久

一直有傳言說，“人一生吃飯的量有定數，誰先吃完誰先走”。難道每天少吃一點，真的能活得更加久？越來越多的研究證實：少吃點、衰老慢、更健康，更長壽。

撰文：李劼 繪圖：楊佳



## 吃得少與延緩衰老有關聯

大量研究表明，衰老是通過高度保守的基因和通路來調控的，其分子機制涉及與營養等因素的相互作用。除了衰老的基因調節之外，環境變化也會對衰老產生重大影響。

飲食限制，即在沒有營養不良的情況下減少食物攝入，是最有效的環境干預措施之一，不僅可以延緩衰老，還能改善健康狀況。然而，這其中的具體分子機制仍未得到充分闡述。

美國哥倫比亞大學梅爾曼公共衛生學院專家團隊曾在《自然-衰老》雜誌發表論文指出，減少25%卡路里的攝入，可將健康成年人的衰老速度減緩2%-3%，這也意味著死亡風險降低10%-15%。

而來自中國的研究團隊則找到更進一步的答案。近期，來自南京大學的科學家們在《自然·通訊》發表研究論文，確定脂質代謝酶ACS-20是飲食限制誘導下衰老調節和健康壽命延長的關鍵介質，闡明了潛在轉錄調控機制，有助於更好地了解衰老機制和開發延緩衰老的藥物干預措施。通俗來說，“少吃點”為什麼可以“衰老慢”“健康壽命延長”，其中脂質代謝酶ACS-20是個關鍵物質。

總的來說，該研究確定了脂肪酸代謝是對營養物質做出反應的健康衰老的關鍵調節劑。分子細節的進一步表徵有助於科學家們更好地了解衰老機制。

## 少吃不是盲目節食

有人為了瘦為了美去節食，這樣肯定不利於健康。暨南大學附屬第一醫院臨床營養科主任醫師葉豔彬介紹，《中國超重/肥胖醫學營養治療指南（2021）》推薦多種可用於減重的飲食模式，常用的方法一個是限制能量膳

食，二是低碳水化合物飲食。

所謂限能量膳食，是科學的“節食”，而非盲目的不吃飯或者不吃肉，要按照指南每天減少三分之一總能量。其二是低碳水化合物飲食，一般低碳水指佔總能量低於40%，不吃主食，被認為是吃肉減肥法，很多人以為不吃米飯等澱粉類就是低碳飲食，其實不然，人體正常營養所需是包含一定糖分攝入的。

## 9種健康飲食法要記牢

既要限制飲食，但也要保證營養，以下推薦這9種健康飲食方法。

### 1.三餐能量有比例

推薦按照“三餐制”分配能量，早餐30%、午餐40%、晚餐30%。一頓豐富的早餐很重要，早餐應該佔全天熱量的30%。

### 2.參考江南飲食模式

- (1) 增加粗糧，減少精米精面；
- (2) 推薦植物油，低溫烹飪；
- (3) 增加白肉、減少紅肉，推薦豆製品；
- (4) 蔬菜多多益善，保證適量水果；
- (5) 推薦適量堅果、奶類；
- (6) 強烈推薦蒸、煮、涮的烹飪方式。

### 3.食材多吃天然的

同樣熱量的牛奶和碳酸飲料，後者含有熱量，只含有極少甚至不含有對健康有益的維生素、礦物質等營養物質。

### 4.主食選熱量低的

平常主食中三分之一可以換成全穀物、粗雜糧。天然的全穀雜糧、澱粉豆類、薯類，都有一部分“抗性澱粉”，其不容易消化吸收，熱量相對較低。而且它們往往也含有膳食纖維、B族維生素等。

### 5.肉類選脂肪少的

畜肉的脂肪含量中，以豬肉為最高，其次是羊肉、牛肉。魚肉的脂肪含量低。

### 6.每天一斤蔬菜、半斤水果

可以選擇水分多、熱量低的蔬菜，比如冬瓜、黃瓜、生菜等，富含維生素和礦物質。

### 7.進餐先素後葷

### 8.用小碗進食

### 9.細細咀嚼很重要

## ■溫馨提示

### 這些節食減肥法不健康

生活中還有很多不健康的節食方法，大家需注意，任何時候，健康是第一位，如果有損健康的節食減肥方法，都不可取。

#### 1.不吃晚飯

雖然古代有“過午不食”的說法，但隨著社會的發展和生活習慣的改變，現在更提倡一日三餐。不吃晚飯，第二天在空腹十幾個小時的情況下大腦就會發出強烈的食欲信號，偏愛高熱量食物，容易報復性進餐，而且更容易儲存脂肪。

#### 2.不吃主食

首都醫科大學宣武醫院營養科副主任醫師李纓表示，主食是最經濟、實惠且對肝臟、腎臟負擔最小的能量來源，並且人體大腦中樞神經細胞唯一能量來源為血糖，因此不吃主食是不對的，只是建議在選主食時，多選擇粗雜糧，增加飽腹感和提供營養。

#### 3.用代餐代替正常飲食

應通過合理飲食與代餐結合的方式來節食、減重。比如適當地減少主食的攝入，用代餐粉或者代餐棒替代，其他的蔬菜魚蝦照吃。

#### 4.只吃水果不吃飯

很多人一天下來只吃水果，沒想到卻變胖了。只吃水果不吃飯，會造成部分營養素的缺乏，是不提倡的。

## 談筋論骨

# 推開“八把半鎖” 疏經通絡調氣血

古人認為，人體是有鎖的，即為氣機升降出入的關卡，相傳經驗豐富的推拿醫生，遇到危急瀕死昏厥之人，通過診察，便知是哪把鎖閉塞，通過手法推拿開鎖，病人就氣機通暢，神志恢復。是不是很神奇？

廣州中醫藥大學第一附屬醫院康復中心林敏主治醫師介紹，這其中就以“八把半鎖”位置來開鎖最為精湛。“八把半鎖”，共包括九把鎖：青龍鎖、紫金鎖、返魂鎖、白虎鎖，分別位於身體兩側，左右各有一把，共計八把；而最後的總鎖位於前後陰中點，開鎖手法特殊，也稱“半把鎖”。如今，推拿將“八把半鎖”疏經通絡，調和氣血的作用，應用於各種傷科、內科和婦科等病症的治療。

### “青龍鎖”

位於頸肩交接的地方，此處為上斜方肌處，左右各一把。民間也稱為“井鎖”或“肩筋”。此處有手足陽經循行途經，多用於治療肩頸疾患，同時亦可治療外感風寒的咳嗽、發熱等症。

### “返魂鎖”

返魂鎖鎖中有鎖，位於腋窩處。分前、

中、後三部。前部為腋窩的前壁肌群（此處為胸大肌、胸小肌）；中部為腋窩與手臂接壤接壤處（相當於肱二頭肌的頂部，包括通過腋窩的肌腱、神經等軟組織），因而開鎖時有酸麻脹痛感；後部為腋窩的後壁肌群（岡下肌，小圓肌，大圓肌，背闊肌）。返魂鎖有手三陰和手三陽循行途經，此鎖可用於治療肩痛、肩部活動受限、上肢麻木、心慌、胸悶等症。

### “紫金鎖”

位於臍下兩側，腹直肌下段，相當於足陽明胃經外陵與大巨穴之間，左右各一把。民間稱為“吊筋”。該鎖有沖、任、帶脈循行途經，多用於治療消化系統疾病，如腹痛、腹脹、便秘等，亦可用於治療婦科相關疾病，如痛經、月經不調等。

### “白虎鎖”

位於大腿內側，左右各一把，在腹股溝內側端直下三寸大筋處（大腿內收肌肌腱），也是鎖中有鎖，分前、中、後三部。大筋為中鎖，大筋前開一寸處為前鎖，後開一寸處為後鎖。此處處有為足三陰經循行途經。白虎鎖且有補肝腎、強筋骨之功

效，臨床多用於治療腰腿痛、下肢麻木不利等症。

### “總鎖”

位於前後陰之中點，相當於會陰穴處，民間稱之為“半把鎖”。該鎖可通暢氣機，平衡陰陽，常用於氣閉神昏的急救，臨床還用於呼吸衰竭、陰莖痛、前列腺炎、尿道炎、陰囊濕疹、外陰炎、子宮脫垂、月經不調、脫肛、癩癩病、痔瘡等病的治療。

## 八把半鎖的開鎖手法

前八把鎖開鎖操作時採用拿、捏手法：即四指併攏微屈，用四指指腹與大拇指指腹相對用力，捏住鎖的大筋而提起，再放下，有節奏地重複。根據患者承受力程度，用勁由輕到重，不可突發猛力，動作緩和，需要要具有一定的指力，能透過皮下脂肪，即可達到開鎖目的。對於鎖中有鎖的要先開中鎖，再開前鎖和後鎖。

總鎖開鎖方法有所不同，其方法是用左手掌向下按壓腹部關元穴處，與此同時，右手食指指腹向內頂指總鎖（會陰穴），緩慢用力，耐受為度，維持1分鐘即可。



## 交九食海參 來年無病痛

自古以來，中國沿海地區就有“交九食海參，來年無病痛”的說法，就是指每年冬季的農曆“一九”（也就是冬至）開始，每九天算成一段，一直到“九九”（驚蟄，標誌著仲春時節的開始）八十一天，每天吃一只海參，有助於來年春天身體健康，增強免疫力。

## 藥用價值

廣東省中醫學院脾胃病科黃穗平教授介紹，中醫學認為，海參性平偏溫，味甘、鹹，歸心、腎經。具有補腎益精，滋陰補血，潤腸通便，養胎利產的作用。可以治療陽痿、夢遺，小便頻數，虛弱勞怯，精血虧損，腸燥便秘等症。

### 1.補腎益精

海參被稱為“百補之首”，最突出的功效就是滋補腎精。腎精介於陰陽之間，是生命最本源的物質，有了腎精，才化生陰陽，腎精充足的人精力充沛、身體強壯，而腎精虧虛則常出現眩暈耳鳴，腰膝酸軟，性功能減退，男子精少，女子“天葵”早竭，過早衰老，神疲健忘，舌淡苔少，脈沉細等多種病狀，以上人群不妨適當吃點海參以填補腎精。

### 2.滋陰補血

海參還被稱為“補血之神”，能通過補腎精來滋陰補血。腎主骨，骨生髓，骨髓又管著造血功能，所以腎虛也能造成貧血，表現為頭暈眼黑、腰酸乏力，手腳冰冷。手術後病人、產婦或其他失血過多者都可以食用海參來滋陰補血，恢復元氣，促進身體的康復。

### 3.潤腸通便

中醫學認為，腎司二便，腎精不足會影響大便的排泄，尤其是老年人，或是排便無力，或是排便不暢，或是大便乾結，需要依賴大黃、番瀉葉、麻子仁丸等瀉藥進行輔助，剛開始還算有效果，時間一長，腎精虧虛，身體出現腰酸乏力、食欲不佳、脫肛等不適。這類患者不妨吃點海參來滋補腎精，腎精充足就能化生腎氣，給身體加把勁以推動大便下行，腎精還能幫助腎陰的生成，滋潤腸道，解決大便乾結不暢的困擾。

### 4.養胎利產

女性懷孕後，胎兒的生長發育更需要腎精的充足，適當吃點海參能調節孕婦身體陰陽平衡，使氣血充盈，幫助養胎利產。現代醫學還發現，海參富含大量DHA，為胎兒腦神經細胞發育所必需，可通過胎盤被胎兒吸收，進而可以促進胎兒的生長發育。



## 食用注意事項

- 1.海參善補陰精，痰濕困重、脾胃濕熱的人要儘量少吃。如《隨息居飲食譜》：“脾弱不運，痰多便滑，客邪未盡者，均不可食。”
- 2.海參能潤腸通便，大便爛或者腹瀉的人也要少吃。如《本草求原》：“瀉痢遺滑人忌之，宜配瀉味而用。”
- 3.幼兒在消化功能好、沒有飲食積滯的情況下才可選用海參進補。

監制：黃燦 羅彥軍 策劃：林旭娜