

看似好習慣 其實損健康

一些本來正確的習慣，如果其中某一個環節做錯了，好習慣也會跟着變糟。媒體綜合多項最新研究結果，總結出幾個看似健康的習慣，幫你去偽存真。

每次洗臉都用清潔用品 美國紐約皮膚病學專家莎莉·李普納博士表示，對皮膚乾燥和皮膚衰老快的人群而言，每次洗臉都用清潔用品會加重癢狀。建議最好晚上用清潔用品洗臉，早上祇用清水衝洗，然後用毛巾拍幹，抹上防曬保濕霜即可。

睡眠不足，周末惡補 研究發現，周末補覺起不到恢復精力的效果，反而會幹擾人體生物鐘。與其周末長時間睡覺，還不如多散步1小

時。睡眠專家建議，周末應該早點睡覺，並且與平時一樣早起。

少吃多餐取代一日三餐 美國普渡大學研究發現，與一日六頓少吃多餐相比，每天吃富含瘦肉蛋白的三餐更能減少饑餓感，減肥效果更好。克利夫蘭診所專家克裏斯汀·科克帕特裏克博士表示，一日三餐加上少量健康零食還有助於防止低血糖。

飯後立即刷牙 德國研究發現，飯後立即刷牙容易造成食物（特別是蘇打水等酸性食物）中的酸性物質被“揉進”牙釉質內，損傷牙齒。專家建議，吃完東西或喝完飲料後至少等30分鐘再刷牙。

總買“全天然”食物 “全天然

食物”聽起來很健康。然而，即便是美國食品和藥品管理局（FDA）也無法確切定義“天然食品”，因此不要輕信這些宣傳字眼。

總選擇脫脂沙拉醬 多項研究表明，適當攝入蔬菜沙拉中的脂肪有益人體更好地吸收食物中可抗擊疾病的多種營養素。含橄欖油或芝麻油的沙拉醬效果最好。

睡前看電視放鬆 睡前放鬆有助入睡。然而澳大利亞研究人員發現，電視、電腦和手機等電子裝置發出的人工藍光會導致大腦產生更少的褪黑激素，讓人保持清醒。如果睡前使用這些設備來放鬆身體，容易導致睡眠質量大幅下降。專家建議，睡前1小時就應該關閉電腦等電子設備。

水果咋吃更好



水果，是健康生活必不可少的一部分，也是人們最關心的食物之一。一直以來，關於水果的說法層出不窮，究竟誰對誰錯呢？

說法1：水果越甜，含糖量越高

對同一種水果，這種說法基本是正確的，但對不同種類的水果，就未必正確了。因為甜度不但與含糖量高低有關，還與糖的種類（比如果糖比蔗糖甜）、酸味有關。

說法2：飯前吃水果有助減肥

正確。與主食、肉類等相比，水果體積大，能量少，有助於減少正餐能量攝入，故有助於減肥。當然，到底減不減肥，最終還取決於總進食量以及運動量。

說法3：飯後吃水果易發胖

正確。正餐已經吃飽，之後再強吃一些水果，增加了能量攝入，把胃“撐”大，容易導致肥胖。

說法4：睡前不要吃水果

大致正確。臨睡前不要吃任何食物，包括水果。但睡前一兩個小時吃水果應該是可以的，尤其是那些在其他時間顧不上吃水果的人。

說法5：吃飯時不宜吃水果

沒根據。吃過水果沙拉的人都知道，吃飯時吃水果沒有任何問題。

說法6：水果上午吃是金，中午吃是銀，下午吃是銅，晚上吃是鉛

沒有根據。水果還是水果，人還是那個人，上午和下午有那麼大區別？完全不合常理。

說法7：水果顏色越深，營養價值越高

基本正確。水果的色素大多是胡蘿蔔素、葉黃素、類黃酮等，這些物質具有很好的營養作用。深色水果含這些物質更多一些。

說法8：水果升血糖比較快，糖尿病人不宜食用

錯誤。祇有部分水果，如西瓜、香蕉、菠蘿等升糖指數（GI）較高，升血糖較快，而其餘大部分水果，如蘋果、梨、葡萄、桃、橘子等，升血糖不快。糖尿病防治指南還鼓勵患者攝入水果。

說法9：孕婦多吃水果寶貴皮膚好

錯誤。寶貴的皮膚或其他器官的發育取決於媽媽整體的營養狀況，而不是水果。倒是見過很多因為大吃水果而致妊娠糖尿病的孕婦。

說法10：寶寶要多吃水果

錯誤。嬰幼兒飲食應保持均衡，奶、蛋、魚蝦、肉類、蔬菜、糧食等與水果一樣重要或更加重要，吃太多水果勢必影響其他食物的攝入，導致寶貴營養較差。

說法11：水果都是低能量食物

錯誤。大部分水果含水量較高，祇能提供較少的能量，但有些水果，如香蕉含較多能量，不亞於土豆；榴蓮的能量也不少，因其脂肪含量較高。就算是低能量的水果，如果你一天吃很多，能量攝入也可能超標。

說法12：水果榨汁食用更好

錯誤。水果榨汁喝，也許更利於消化、吸收，但卻容易造成營養素損失（氧化破壞，或者因過濾而流失）。

說法13：水果可以代替蔬菜

錯誤。水果和蔬菜營養特點有很大不同，不能互相取代。

常因津液助消化

津指的是幹淨的口水，可以清潔口腔和牙齒，幫助消化食物，潤滑消化道等等。

咽津養生的小方法：吃飽喝足之後，靜坐，舌頂上腭，閉口不言，幾分鐘後，口中會積攢半口左右的津液，然後漱漱口，分兩三次咽下。對於口腔的清潔，整個消化系統都很有好處。口臭，胃酸過多的人，都可以用這個方法來改善身體狀況。

從頭髮看腎好壞



都說人有“三千煩惱絲”，自古“頭髮”就和“煩惱”結下了淵源。其實，三千髮絲的健康不僅影響外觀，從中醫角度看，更是身體臟腑健康發出的警訊，不能疏忽大意。

專家指出，由於生活習慣不佳、壓力過大，越來越多年輕人加入了脫髮大軍。而中醫認為“腎藏精，其華在髮”、“肝藏血，髮為血之餘”。太勞累，缺少適當休息，長期體力透支，會導致腎精過度耗損，使白頭髮一根根長出來，職場男性尤其容易出現這類問題。睡眠是清除身體廢物的重要時機，睡不好，廢物就無法順利清除，阻礙氣血流通，頭髮自然長不好。而且經常熬夜會損耗肝血，一旦血不足，頭髮很難獲得所需營養，就容易提早脫落，形成異常掉髮。此外，睡不飽，肩頸也容易僵硬，阻礙血流往頭皮輸送，影響廢物代謝。壓力大、心情鬱悶則易“傷肝”，造成肝氣鬱結，頭髮就容易掉。

飲食偏頗，營養失衡，是頭髮提早老化、掉落的另一個原因。專家表示，經常在外就餐，動物性油脂、精制食品攝取過多，而天然蔬果及粗糙的五谷雜糧吃得少，容易缺乏B族維生素、維生素C及礦物質鎂、磷、鐵、鈣等營養素，導致血管阻塞，頭髮無法生長。

還有些女性為了減肥，造成營養不良，肝血不足，年紀輕輕就大量掉髮。尤其在月經期，如果不注意攝取均衡營養，頭髮就很難豐盈亮麗。

遠離疼痛五法則

糖尿病周圍神經病變是與長期高血糖水平伴隨出現的一種神經損傷，給很多糖友生活造成困擾。其實，這種讓糖友產生痛感的神經病變是可以避免和控制的。美國“健康監測”網站近日歸納了防治糖尿病相關疼痛的5種方法。

不對身體施加額外壓力 糖尿病患者平時不要跳二郎腿，也不要用手肘支撐整個身體，這些姿勢會造成神經損傷。

輕柔按摩手脚 這樣做能改善這兩個部位的血液循環，刺激神經，暫時性地緩解疼痛。

有規律的體育鍛煉 保持身體處於活躍狀態有助於控制血糖水平，當然也有助於把體重控制在合理範圍內，從而減少神經損傷。

悉心護理雙腳 每天都要檢查雙腳是否有水泡、傷口或潰瘍的任何迹象。由於神經損傷會導致雙腳沒有感覺，所以這些癢狀可能會被忽視，從而發展為感染或潰瘍。

不要強忍疼痛 除了處方藥，有些非處方藥（如撲熱息痛、布洛芬等）也能緩解疼痛。患者可以有規律地小劑量服用這類止痛藥，而不要等到疼痛變得嚴重時再服藥。當然，在服用任何藥物之前，一定要諮詢醫生的意見。

摳鼻子能摳出鼻息肉

摳鼻子看似是微不足道的小事兒，可如果常時間或總是摳鼻子，就有可能會引發健康隱患。專家提醒人們，經常摳鼻子不但會引起鼻炎，還有可能引發鼻息肉。

專家解釋，摳鼻子不會直接摳出鼻息肉，但是鼻息肉的發生是因為摳鼻子而間接引起的。人的手指甲縫中，經常有許多污垢，其間的病菌更是不計其數；指甲堅硬而鋒利，人們在摳鼻子時稍不小心就會損傷鼻前庭的皮膚或黏膜，造成出血，並將細菌直接引入傷口，引起鼻炎，較嚴重者還會破壞鼻腔毛細血管造成流血，從而引發鼻息肉。長了鼻息肉後，患者伴有持續性鼻塞、嗅覺減退、鼻涕增多、頭痛、頭昏等。鼻息肉對身體健康威脅很大，進而對其正常的生活、學習與工作也造成一定程度的不良影響。

紅豆黑米粥養心補血

材料：黑米、赤小豆、花生、棗、紅糖、水

做法：準備所有材料，紅棗、花生、黑米提前浸泡一晚（或者3個小時以上）。除了紅糖

以外，放入砂鍋加水熬煮1個小時。一個小時後調入紅糖即可。

功效：養心補血、健脾胃、消除水腫、祛濕清熱、排毒減肥。

吃的對錯全寫在臉上

人的臉是一面鏡子，不僅能反映出我們的精神面貌，更能反映健康狀況，甚至營養狀況，告訴你平時吃得對不對，身體缺了哪些營養。

黑眼圈：吃得太素

在素食者中，這種情況更普遍，因為肉類是鐵質的主要來源，缺鐵會減緩皮膚的新陳代謝，讓臉色看起來蒼白，而眼下皮膚很薄，因缺鐵而形成的青色血管在皮膚下就會顯得發黑，造成黑眼圈。

嘴角有皺、幹裂：果蔬補充不足

嘴角發幹、破裂，都可能標誌着維生素B的缺乏，同時，缺乏維生素C也能造成嘴唇幹裂。因此，應多吃含有維生素B的食物，如豌豆和全麥食品；含維生素C高的食物，如橙子、辣椒等。

脖子上有黑圈：甜食過量了 脖子上出現棕灰色的環形斑塊，也稱為黑棘皮病，可能預示着2型糖尿病，這一情況多與高糖和高碳水化合物飲食有關。人體在代謝這些糖分時，釋放了大量胰島素，導致色素沉着。癢狀起初並不明顯，但如果沒有引起重視，就會散布整個脖子周圍，這一表現還可能發生在腋下。專家指出，要去掉這些斑塊，減肥是最好的方法。

痤瘡不愈：吃太多乳製品和高蛋白飲食

有專家指出，牛奶中的一種生長因子可能是造成痤瘡的主因。而蛋白質中的一些氨基酸會刺激身體產生某些激素，如雄激素等，同樣可能引發痤瘡。要有效預防和治療痤瘡，最好的辦法就是多食用含有Ω-3脂肪酸的魚類，多吃新鮮蔬菜和水果。

父母誰的基因更易遺傳子女

據刊登在《自然-遺傳學》雜誌上的文稿指出，在生命中的一個確定的點，很多女性都會產生這樣一種擔心——擔心自己的外貌變得和她們的母親一樣。但根據科學家進行的一項新研究，在遺傳方面，絕大多數人更像他們的父親，而不是他們的母親。研究發現雖然我們從父母那裏繼承的基因變異數量相同，但我們實際上表達更多來自父親的DNA。

我們繼承的基因變異決定“我們是誰”，我們從父親或者母親身上繼承的基因變異對我們患確定疾病的幾率和治療產生至關重要的影響，例如癱瘓、心臟病和糖尿病。根據這項新研究，如果我們從母親那裏繼承一種疾病的基因，這種基因不會像從父親那裏繼承的相同基因一樣被強烈表達。

研究論文主執筆者、美國北卡羅萊納大學醫學院的費爾南多·帕爾多·曼紐爾·德維勒納教授表示，此項研究首次證明哺乳動物在遺傳方面更像它們的父親，而不是它們的母親。他說：“這是一項非常引人注目的新發現，打開了一扇通往人類遺傳學一個全新領域的大門。我們此前知道共有95種基因受這種親源效應支配。它們

被稱之為‘印記基因’，在多種疾病的產生過程中扮演重要角色，具體取決於基因變異繼承自父親還是母親。現在，我們發現了其他數千種基因也會產生一種新奇的親源效應。”

繼承自父母的基因變異在很多常見但涉及到很多基因的複雜疾病產生過程中出現，例如2型糖尿病、心臟病、精神分裂癥、肥胖癥和癱瘓。為了進行這項研究，研究人員選擇了3種擁有不同基因的不同種群老鼠。它們是一種老鼠亞種的後代，在不同大陸進化，繁育出9種不同種類的後代。每一批後代都要扮演父親和母親的角色，孕育出下一批後代。在這些老鼠成年後，研究人員對4種不同組織的基因表達進行分析。

研究過程中，科學家利用RNA測序技術確定大腦內的基因表達。在此之後，他們統計老鼠DNA中來自父親和母親的每一種基因的遺傳信息數量。根據他們的研究發現，老鼠後



代的大腦基因與它們的父親更為接近。這也就意味着所繼承的基因擁有不同的結果，具體取決於繼承自父親還是母親。

帕爾多·曼紐爾·德維勒納教授表示：“基因表達的程度取決於繼承自父親還是母親。我們現在知道哺乳動物表達更多繼承自父親的基因變異。確定類型的基因變異表達是有害的。如果一種基因繼承自母親，其被表達的程度不及繼承自父親的基因。繼承自父親和母親的相同有害變異將在疾病的產生過程中扮演不同的角色，帶來不同的結果。”