

需要改变的四条健康守则

◆ 严进洪 张大为

“每天八杯水”“一天九份蔬果”“远离红肉”，这些保持健康的黄金守则都早已深深地刻在了我们脑海里。但事实证明，对自己好的方法并不是如此绝对的。哈佛医院教授、“Live a Little! Breaking the Rules Won't Break Your Health”(享乐生活！你不必恪守常规)一书的作者Alice Domar却认为，保持健康并非要如此一成不变，“研究发现这些旧的准则并没有顾及到生活的方方面面，而且现在达到最佳健康状态的方法比我们以前认为的其实要多得多”。

下面介绍的四条健康新守则，将更加贴近我们的生活！

旧的:每天八杯水
新的:吃掉你的水

这条旧的守则大概流传自1945年，然而“The Water Secret”(水的奥秘)一书的作者Howard Murad博士认为，日常生活所需的大量水分都已包含在食物中了：水果、蔬菜、豆类以及全熟谷物如燕麦和藜谷(它会大量吸收锅里的水汽)都可提供水分，并且这些食物还富含其他营养物质，“像西瓜南瓜这样的食物90%以上都是水分，但它们还富含抗氧化物，相比之下一杯水就仅仅是一杯水而已。”生活中我们可以做一个简单测试，小便的时候如果尿样成无色或者黄色就证明你的身体处于正常的含水量上。

旧的:一天九份蔬果
新的:用农产品填满你盘子的一半

一碟西兰花装五朵菜花就好，一份菠菜一小杯的量正好，一盘芒果一个拳头大小的足矣。“人们弄不清楚一份的量到底是多少，这一点也不奇怪”，来自华盛顿特区的营养



师Rebecca Scritchfield这样说道，“别再算吃了多少，尽量保证每餐所吃的食物中有一半是农产品。其实你并不需要满满的一盘菜，晚餐六片芦笋，中午一份菠菜沙拉，早餐一根切片香蕉和一些浆果就可以了。”饮食的质量是最重要的，即使每天只吃两到三份深色蔬果(如蓝莓、青菜、红辣椒)就有助于降低你患癌症和心脏病的风险，Scritchfield如是

说，“这就好比玩飞镖，目标是击中靶心，但击中附近的区域也不错。”

旧的:远离红肉
新的:适量进食牛肉

由于红肉的饱和脂肪含量较高，其长久以来都被当成餐盘中的心脏杀手。但是2010年来自哈佛大学公共健康学院的一

项研究发现，吃香肠、热狗、牛排、汉堡等食物提升患心血管疾病风险的罪魁祸首可能是其中的盐和防腐剂。相反，对于部分缺铁、锌导致免疫不足的女性来说，红肉是很好的补给品。牛肉(特别是用草喂养的牛)同时富含共轭亚油酸，这种物质能够降低患癌概率以及减少体内脂肪。“但并不是所有的红肉都有这样的功效”，匹兹堡大学运动医学中心的营养指导莱斯利.J. 博努齐这样说。她建议挑选些瘦肉，而避开那些标着“精华”的肉，因为里面含有更多的大理石花纹一样的脂肪，而且每周不超过三个四到五盎司的分量(约合IPHONE的大小)。

旧的:保持BMI(体质指数)在18.5到24.9之间

新的:健康饮食、锻炼,让你的体重自然稳定

医生用BMI(体质指数,评估体重与身高比例的参考指数)来做肥胖诊断,但批评者认为BMI忽视了肌肉的重量,而且在2011年的一份肥胖研究中显示BMI同样忽视了个人的髋关节周长的影响。加州大学伯克利分校的营养学家Joanne Ikeda认为,“人们生来就有不同的大小和体型,每个人都需要保持BMI在25以下是荒谬的。”Ikeda看来,一些人可能有着很高的BMI但仍能保持健康。研究也证明了这样的说法,发表在美国医学协会期刊上的一篇文章发现,身体匀称的女性,即使她们的BMI指数是超重的,也比身材走形的女性更不易患上心脏病。Ikeda不建议她的病人参考BMI指数,取而代之的是健康饮食并且每周有150分钟的锻炼量,“健康的生活方式才会带来健康的体重。”

昨天中科孢子粉 今天中科孢子油

中科灵芝孢子油

发明专利号ZL 99 1 23952.0



科学带来健康。中科集团是由中国科学院所属院所及其研究人员控股的高新技术企业，中科灵芝孢子油是中科研究人员采用CO₂萃取专利技术从孢子粉中提取的产品，其功效成份三萜含量是相同重量的孢子粉的几十倍。

中科爱特胶囊

发明专利号ZL 03 1 12703.7



中科爱特胶囊，健康的保障！以姬松茸、云芝、灵芝、香菇、虫草菌丝体、灵芝破壁孢子为主要原料制成的保健食品，每100g中含多糖≥8000mg。

组合发明专利号：ZL 2004 1 0014120.3

以上专利详细可查阅国家知识产权部门
官方网站：www.sipo.gov.cn



卫食健字（2000）第0642号 苏食健广审（文）第2011110174号 苏食健广审（文）第2011110171号
卫食健字（2000）第0434号 适宜人群：免疫力低下者、有化学性肝损伤危险者
不适宜人群：少年儿童 本品不能代替药物

咨询热线：021-34010789 / 64311848 / 64312606

中科专卖店：中科院肇嘉浜路526号（岳阳路口）

更多产品及优惠信息可查阅中科(上海)健康网：www.zhongke.sh.cn

夏季，警惕几种『坏天气』

◆ 霍雨佳



夏季最显著的天气特征是气温高，人们常常特别关注高温天气对健康的影响，殊不知，高湿度、低气压、热风、雷雨等“坏天气”对人体的健康危害也很大。

■ 高温高湿天气 众所周知，当环境温度较高时，人体就要借汗液的蒸发来排出热量。此时，空气湿度就显得特别重要。当空气湿度较高时，汗液蒸发速度很慢，人就有一种粘糊糊的感觉，很不舒服。如果高温伴着高湿（例如长江流域的梅雨天气），还容易发生中暑现象。只有当空气湿度较低时，汗液蒸发速度才会较快，即使天热一点，人也感到一种爽快。例如，同样是高温天气，在南京往往是汗流浹背，在北京则不会这样。其实，北京的气温并不低，人体也并非不出汗，只是因为北京的空气湿度较小。长时间在湿度较大的地方（如高山、海岛）工作、生活，还容易患风湿性、类风湿性关节炎等湿痹症。

■ 低气压天气 当气压下降时，大气中氧分压、肺泡的氧分压和动脉血氧饱和度都随之下降，导致人体发生一系列生理反应。以从低地登到高山为例，因为气压下降，机体为补偿缺氧就加快呼吸及血循环，出现呼吸急促、心率加快的现象。由于人体（特别是脑）缺氧，还出现头晕、头痛、恶心、呕吐和无力等症状，神经系统也会发生障碍，甚至会发生肺水肿和昏迷，这就是通常说的“高山反应”。日本的医疗气象专家研究发现，大多数肺结核患者咳血、血痰加重的程度与低压环流天气有密切的关系。患者病情恶化时，有90%是在低压环流形势下发生的，有半数以上是在低压过境时发生的。所以，夏季雷雨之前，由于气压较低，心肺功能不好的人会异常难受，正常人也有一种抑郁不适之感。

■ 热风天气 烈日炎炎的盛夏，热风频吹也容易引起疾病发作。牙科医生注意到，每逢热浪袭来之时，牙龈炎的发病率明显上

升，如果连续数日吹热风，牙周脓肿和牙疼病人就显著增多。当暖风频吹、天气干燥时，慢性咽炎也常常急性发作。此外，夏季吹“干热风”时，脑中风病例增加；而吹“湿热风”时，心脏病和关节炎患者的病情明显加重。

■ 雷雨天气 夏季是雷电现象和雷雨天气的高发季节，雷电发生时的电闪雷鸣（时常还伴随狂风暴雨），会使多数人产生程度不同的恐慌，尤其是那种声音巨响的“霹雳雷”，最易造成惊吓，夜间发生时，肯定会影响睡眠。雷雨天也是哮喘高发时段。加拿大的医学科研人员通过6年观察发现，雷雨天哮喘患者来医院的频率较平时会增加15%。国内医学专家也研究证实：夏季雷雨天气的温度和湿度都非常适合真菌、霉菌等过敏原的繁殖和生长，加上气压较低，空气中漂浮的过敏原浓度就会明显升高，从而容易诱发哮喘病。