

过午不食？ 消化系统可不答应

本报记者 李颖

“过午不食”的说法已经流行了很多年，很多人利用这种方法进行减肥、养生。但是近日有媒体报道，杭州29岁的小伙子5年过午不食，结果胃黏膜广泛充血糜烂，长了两个直径大于2厘米的溃疡，还有出血和咖啡色血痂。那么，过午不食究竟是养生妙法，还是毁身“利器”？它又是否符合现代人的生活规律呢？

不是养生是“修行”

过午不食从字面理解就是过了正午(中午11点到下午1点)直到次日黎明都不再进食了。它最早来源于佛教。“过午不食是佛陀为出家比丘制定的戒律，在律部中正确的说法叫‘非时食’。”首都医科大学附属北京中医药大学急诊科吴义春博士在接受科技日报记者采访时说，佛陀规定过午不食有完整的理论训练体系，其目的是为了便于修行、清欲、养生等。

中国佛教协会原会长赵朴初的《佛教常

识问答》中也解释了僧人过午不食的原因：一是不为了增加供养者的负担，二是有利于僧人修行。

后来，过午不食在医学中曾被明末清初的医学家喻嘉言在《寓意草》中提及，特指血症兼痰证饮食最需要注意饮食禁忌的道理。过午不食更应该理解为“非时不食”，即按时进食，也就是说在该吃的时候吃，不该吃的时候不要吃。

不适合现代人生活

“过午不食并不适合现代人的生活。”解放军309医院营养科主任左小霞认为，现代人和工作中的各种压力，远比古时的僧侣承受的更多，因此我们必须保证每天能从食物中摄取足够的能量。而且不同人群、不同年龄本身就存在客观的个体差异，经常坐办公室的跟经常做体力劳动的人需要的能量是完全不同的，不能用同一个标准去衡量。

过午不食更多是从修行的角度来说，作为养生方式应该因人而异，不可盲目照搬。吴义

春表示，人体内具有生物钟，到了吃饭的固定时间，胃就会开始加速蠕动，同时胆汁分泌旺盛。午餐后不再进食，让身体长期处于空腹状态，没有食物可消化，胆汁、胃酸就会出现空运转。空运转的时间一长，胆汁、胃酸就会出现逆流，腐蚀胃黏膜，形成消化性溃疡及胆汁反流等。而且，身体内部有着自己的调控识别，长时间挨饿，会让身体对这种行为作出调控反应，加强胃肠对早餐和中餐食物的吸收率，降低基础代谢率，使更多的能量转化为脂肪。

养生必须饮食有节

“不进食和少进食是两个概念，大家千万别混为一谈。尤其是不吃晚餐存在一定的危害。”吴义春说，不吃晚餐容易诱发低血糖，尤

其对于糖尿病患者，会导致器官营养供给不够，人体抵抗力也会随之下降。但晚餐吃太多对身体也极为不利。因为晚上人体新陈代谢



视觉中国

速度减慢，加之运动量减少，很容易造成脂肪堆积形成肥胖，从而诱发各种疾病的发生，如肥胖、冠心病、糖尿病等等。

“每天的17—19点是最佳的晚餐进食时间。”吴义春说，吃得过早，睡前容易饿，不仅影响睡眠，也会影响胃部健康。但也不能吃得太晚，最迟也要与睡觉相隔4个小时。这样不仅可以给肠胃消化吸收营养留有充足的时间，而且还可以做一些比较舒缓的运动，让摄入的热量可以进行代谢。

吴义春说，正常的养生之道应该是“饮食有节”，一方面饮食要有份量节制，即“先饥而食，食勿令饱；先渴而饮，饮勿太过”；另一方面饮食要有时间观念，“不饥强食则脾劳，不渴强饮则胃胀”，既不能“过午不食”，也不能“时时都食”，“食少节身为根本。”

相关链接

三个“凡是”助你识别“伪养生”

除了“过午不食”之外，如今各种各样的“养生秘笈”充斥着微信朋友圈——“每天坚持做这个动作，一年不感冒”“少吃甜食，不得糖尿病”“一家人得了癌症，竟然是因为这个生活习惯”“天天喝柠檬水能防癌”……每条看起来似乎都有理有据，说得头头是道，有的甚至义正辞严，仿佛不立即照办就健康不保，但事实上其中绝大部分都是谣言，很多养生方法连医生都没听说过。

那么多的养生帖，如何判断它可信不可信？专家介绍了3个“凡是”帮人们识别各类目前盛行的养生知识。凡是宣称某一样食物能“抗癌”的，基本上就不可信；凡是看到“一项研究在老鼠身上获得什么什么

结果”这种文字就要长个心眼儿了，大量的“伪养生”帖喜欢拿动物实验来说事儿；凡是只说食物的好处，不说剂量、副作用和禁忌的，也没有任何意义。

遇到各式各样的“养生知识”，大家应该多留个心眼儿，自己先想想这些内容的真伪，在平时也可以学习掌握一些正确的知识，以识别出不靠谱的养生法。普通人很关注自身健康，但缺少一定的专业判断力，于是就会被一些煞有其事的帖子唬住，去转发或进行尝试。还有一些人只知其一不知其二，听信网上各种饮食的禁忌。因此，在尝试这些“养生知识”之前，最好先对其进行一定的了解，如果实在无法辨别，最好咨询有关专家，而不是自己盲目尝试。

糖尿病人或者高血压病人需要依靠药物来缓解病情。这种差异性的态度也影响到抑郁症患者的康复之路，他们或者中途停药，或者擅自减少药量，祈盼能够迅速地重回“正常人”的队列之中，却也因为忽视了药物的重要性，诱发症状的加重，乃至于一再的复发。

当然，罹患抑郁症也并不意味着就要终生服药，具体仍要视病情而定。一般来说，初次发病者在病愈后需至少维持用药6—8个月，多次发病者则要延至一年以上。

内心脆弱者才会得抑郁症？

抑郁症并不是弱者的专属品。人们并不是因为“性格脆弱”“不够坚强”才会得抑郁症，那不是他们生病的原因。相反，抑郁症可能造访任何一个人的家门，就像英国首相丘吉尔所说的，“它一有机会就会咬住你不放。”不管你是脆弱还是坚强，是权贵还是平民。

丘吉尔自身也饱受抑郁症之苦。他一生征战不休，受命于危难，又力挽狂澜打败了希特勒，赢得了二战的胜利，他的勇气可谓超乎常人所有。他绝不是脆弱的，但他也向自己的私人医生坦承，在很长一段时间内，他不太敢靠近阳台：“那种一跃而下的念头会钻进脑子里。”他不停地工作，如同陀螺般转个不停，担心一旦自己停下来，“就会坠入焦虑与挫折的深渊”。

那是抑郁症对他的影响，它攫住了他的生命，而他拼命地挣扎，直至91岁高龄，因中风而去世。切斯特·贝宁顿也曾这般的奋力抵抗。他们并不软弱，相反，他们都是自身生命的勇士，只不过在与抑郁症这条黑狗的恶斗中，有输有赢。（作者系国家二级心理咨询师）

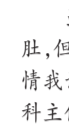
包包·包打听

啤酒肚的“锅”，啤酒不背



小胖

最近我和朋友喝啤酒、撸串，肚子又大了一圈，看来“啤酒肚”也许真是喝啤酒喝出来的。包包你说是不是？



包包

虽然我不知道喝啤酒是不是真的长啤酒肚，但是我知道你该减肥了。哈哈，不正经的事情我说完了，你的问题还是留给宣武医院营养科主任李继来说吧。



李继

常常听到有人说：“不能再喝啤酒了，都长啤酒肚了。”这真是冤枉啤酒了。所谓啤酒肚其实是对腹型肥胖的一种戏称。其实，啤酒肚与单纯喝啤酒关系并不是很大，也没有证据证明啤酒更容易导致啤酒肚，或许啤酒肚和啤酒的关系更多的是来自字面上的误导。

早在2009年6月的一份科学研究报告中就明确指出，喝啤酒不会直接导致啤酒肚的产生，事实上，啤酒肚与男性的遗传基因有关。

虽说啤酒肚的形成并不能全赖啤酒，但是也并非与啤酒毫无关系。尽管啤酒中并不含有使人发胖的高脂肪，但需要注意的是人们在喝啤酒时往往会搭配很多“下酒菜”，摄入热量增多。所以不加节制地暴饮暴食才是致使人长啤酒肚的真正原因。

除了与遗传、饮食、运动等因素有关外，睡眠质量差也是啤酒肚形成的一大元凶。一般来说，年纪轻轻就有啤酒肚，往往是营养过剩造成的，而对于中年人而言，睡眠质量则是主因。人的睡眠状况从青年到老年是逐渐走下坡路的，其中表现得比较突出的是睡眠质量变差了，随着荷尔蒙分泌的缺乏，体内脂肪就会增加并聚集于腹部。另外，代谢能力的下降、精神压力的增大以及久坐不起等，都对啤酒肚的形成起到了推波助澜的作用。

本期包包：本报记者 李颖

在这里你能找到包包，包包能找到专家，有什么问题，尽管砸过来吧！可以在“科技改变生活”公众号平台直接霸气提问，或者给包包发电邮，“包包”看这里：baobaobaodating@sina.com

给您提个醒

“捂月子”致死 月子里这些规矩要摒弃

本报记者 付丽丽

近日，一名年轻产妇因产后“捂月子”被家人送到医院。送去时，医生发现女子呼吸急促，体温高达40摄氏度以上，无法正常交流，是中暑状态最严重的热射病。家人说，坐月子必须穿得厚一些，才不会得月子病。最终，产妇不治身亡。

长期以来，我国民间盛传着各种月子禁忌：不能开空调、不能洗澡、不能下地活动、不能吃水果……那么，这些禁忌到底要不要遵守呢？

中国人民解放军第306医院妇产科副主任医师周玲表示，这些陈旧的观点，在过去卫生和生活条件较差的环境下是可以理解的，因为稍不小心就会受寒，但是现在的社会并不适用，有些还有害健康。

“夏季坐月子，‘捂’着很容易造成中暑，严重的还会有生命危险。因此要使用空调或风扇，让室温保持在25—26摄氏度，但风不能直吹产妇，产妇可以适当穿长袖、长裤、袜子；定时开窗通风，保持室内空气清新。”周玲说，“不仅空调可以开，澡也可以洗。只要保证洗浴场所温度适宜，产妇是可以洗热水澡的。因为产褥期出汗多，加上有恶露排出，更需要注意个人卫生。”

虽然月子里的产妇要好吃好喝伺候着，但是老人也会说，不能吃盐，不能吃辣，不能吃水果，要多喝汤、红糖水，下奶补血。产妇每天喝着没有任何味道的鸡汤、猪蹄汤……想吃的不让吃，真是死的心都有了。

对此，周玲认为，只要是没毒的，新鲜蔬菜水果、肉蛋鱼虾，产妇可以想吃什么就吃什么，没什么忌口，但要注意适量，而且要营养均衡。不要摄入过多脂肪，以免营养过剩，一些偏凉性的、辛辣的、过硬的食物要少吃。另外，红糖水补血没什么效果，可以少喝点。

此外，印象中月子里的产妇只能躺在床上，不能走路，不能站着，不能看书、电脑、手机、电视，总之，要让身体所有的器官都休息。

“事实上，产妇整天躺在床上，这样不仅不利于产后恢复，还可能会导致肥胖。而且产妇血液处于高凝状态，长期不动有发生血栓性疾病的风险。”周玲说，如果身体条件允许，产后应尽早下地活动，短时间的看书、看电视，适当地放松是有必要的。如果是正常的阴道分娩，可以在产后两三天就开始锻炼；如果是剖宫产或者复杂的阴道分娩，则需要咨询医生开始锻炼的时间和方式。

(本版图片除标注外均来自于网络)

与“黑狗”的恶斗，有输有赢

心理话

倪雅琪

抑郁症如同一条黑狗，追逐着受伤的心。旁观者只看见黑狗的沉默，唯有亲历的人自己知道：“它又在我的心底吠叫。叫声是多么可怕，快要将我撕裂。”

前些日子因自杀而刷爆朋友圈的林青公园主唱切斯特·贝宁顿多年来便与这样的吠叫声共存。他曾一次次地奋力抵抗，像一名真正的战士。但他真的承受不住了。他的歌词暴露出他的内心：“我曾努力挣扎/走到现今/最终才发现/原来都无济于事……”好友的离世，更是冲破了内心的最后一道防护线。终于，他选择在家中自缢。那或许也是他久寻而不得的“安宁的归宿”，至少，那条黑狗再也不会吠叫了。

虽然前有乔任梁，现有切斯特·贝宁顿，很

多人认为自己已经对抑郁症了解得够多的了，但事实上对于抑郁症人们更多的仅是一知半解或是自以为了解。下面笔者就来说说对抑郁症常见的一些误解，看看你有没有过这样的想法呢。

抑郁症就是心情不好？

抑郁症并不是单纯的“心情不好”。人们可能在生活中的一些时刻会感到沮丧或者失落，那是面对困境的正常反应，是“抑郁情绪”而不是“抑郁症”。临床上对于抑郁症的诊断是以显著而持久的心境低落为主要特征，症状至少持续两周，病程迁延，并伴有不同程度的社会功能的损害。严重者可能会出现妄想、幻觉等精神病性的症状，甚至做出自伤、自杀等行为。

除此之外，“心情不好”似乎是一种选择，人们可以选择让自己心情好起来，或者放任自己心情不好。但抑郁症却并不是一种选择，相反，

它就那样出现了，俘获住心灵的健康。当你面对一位抑郁症患者说“想开点”“加油”“别那么沮丧”的时候，无异于是将疾病的责任归咎于病人身上，但事实上他并不想那样。疾病让他变得不那么像自己了，那不是他的错。

抑郁症只是心理疾病？

抑郁症的发病机制异常复杂，不仅受到心理因素的影响，也可能与多巴胺、血清素、去甲肾上腺素等分泌不足有关，具有广泛的生理基础。这也意味着进行药物治疗是必要的，仅仅依靠心理疏导效果甚微。这点对于中度以上的抑郁症患者来说，尤为如此。

然而，社会对于精神疾病存在某种污名化认知，人们似乎难以理解一个抑郁症病人的服药行为，甚至恶语相向：“他得多不正常才会吃药！”“他就不能自己努力点吗，离开药就不行了？”反观同样的情况，人们却并不会谴责一个



扫一扫
欢迎关注
科技改变生活
微信公众号