

跟孔子学饮食养生

孔子被尊称为“孔圣人”,他创造的儒家思想,对我国乃至世界产生了深远影响。春秋末期,社会动荡,孔子生活颠沛流离,饱受苦难,但他仍在乱世中享有 73 岁高龄,远远超过当时 30 岁左右的平均寿命。后人在《论语》中发现,孔子对于养生,尤其是在饮食方面,很有见解。近日《生命时报》请来首都医科大学附属北京中医医院脾胃病科教授李乾构,逐条分析孔子的饮食养生理论。

粗细搭配,细嚼慢咽

食不厌精,脍不厌细。“食不厌精”并非是指追求饮食的精美。孔子所处时代,烹调技术比较粗糙,吃的谷物往往伴有未脱尽的壳。所谓“精”,只是挑选优质好米,以免病从口入。

如今的问题,恰恰与当时相反,随着食品加工技术的发展,人们吃的越来越精细,反而容易导致便秘等问题。对于当代人而言,最好“食不厌粗”,适当吃些富含膳食纤维的粗粮,做到粗细搭配,对心脑血管疾病等高发性病的防治大有好处。而“脍不厌细”是说切肉要细致,细嚼慢咽,有助于消化。老年人、脾胃病患者、肥胖人群更要充分咀嚼。

吃肉不能比粮食多

肉虽多,不使胜食气。即使餐桌上摆放着各种诱人的肉食,也要控制,不要超过主食的量。肉吃多了伤脾胃,要注意与谷物搭配,饮食要均衡。

孔子的说法得到了现代医学的充分论证。吃肉太多不仅会让脂肪在体内各处堆积,诱发高血压、脑卒中等心脑血管疾病,还会增加结、直肠癌的患病风险。因此,吃肉要科学,以多禽少畜、多鱼少肉、荤素搭配为宜。禽肉和鱼肉,肌纤维相对较短,容易消化,脂肪含量也低,可以保护心脏,预防高血脂。就餐中,吃肉要保持“意犹未尽”的感觉,吃到口舌发腻才停筷就已经伤身体了。

饮酒适量,不可失态

唯酒无量,不及乱。相传孔子酒量很大,但从不失态,“不乱”便是孔子喝酒的标准。

每个人的酒量不一样,喝酒要掌握好分寸。如果一个人的酒量是 4 两,喝 1 两最为合适,小酌不仅怡情,还能起到活血化淤的作用。喝超过酒量的 3 / 4 就属于过量饮酒,严重伤肝、肾不说,还会失态。酒一下肚,肉也会多吃,从而引发多种疾病。长



期酗酒,容易产生精神依赖,常因情绪激动而酿造家庭和社会悲剧。想喝酒不伤身,除了控制量,还要注意不要空腹饮酒,或把多种酒混着喝。

吃饭别说话

食不言。孔子吃饭时绝不会和弟子探讨问题,不仅是因为礼仪,还关乎健康。

吃饭时说话容易噎着,老人、小孩常因此发生意外。食物进了呼吸道,甚至可危及生命。边吃饭边说话,食物还来不及细嚼就被咽下去了,会增加肠胃负

担,对于消化功能不好的人来说更是如此。此外,人们边吃边谈,不仅吃饭时间长,还意识不到“饱”的感受,往往容易吃多。即使做不到严格意义上的“食不言”,也要保证说话时别嚼。

每餐必有姜

不撤姜食。姜历来受养生人士推崇,孔子也不例外。姜作为调味品可以去腥,是炖鱼、炖肉的必备食材,还能温胃散寒,解毒杀菌。“冬吃萝卜夏吃姜”,就是强调吃姜可以缓解夏天人们贪凉、过食生冷引发的不适。

把新鲜姜切成片,用醋或盐腌制,每天早上含服两片,对普通人以及虚寒体质、容易怕冷的人有很好的养生功效。姜虽好,但不适合有热证的人,脸上长痘、口舌生疮、爱发脾气的人就不要多吃姜。

八不食

孔子不挑食,可八种食物却坚决不吃,分别是:不新鲜的粮食及肉类,不合季节的食物,颜色不好看的食物,味道不好闻的食物,切割得不合规矩的肉,烹调不当的食物,调料没放对的菜肴,从市场上买来的酒肉。

八不食中有一些涉及礼仪问题,也有一些涉及食材选择问

题,就是现今热议的食品安全问题,对于防止病从口入,有一定的指导意义。

只吃七分饱,小病可食疗

不多食。美味佳肴的诱惑难以抵挡,但孔子可以克制住口腹之欲,只吃七分饱。暴饮暴食是养生的大敌,不仅增加肠胃负担,还会导致心气不足,诱发心脏病。此外,吃太多还会导致肥胖、大脑缺血缺氧等。要做到七分饱,必须细嚼慢咽,感受自己饥饿程度的变化,有似饱非饱的感觉时,哪怕再想吃,也应该马上撂筷。

重食医。孔子非常重视食疗,对常见的一些小病有一套饮食化解的方法。如今的人们往往忽视了食疗的重要性,一生病就去医院打针输液,滥用抗生素。中医讲“药食同源”,就是强调很多食物具有药用价值。食疗前应辨别自己的体质,是虚是实,是寒是热,选择对症的食物。比如,容易失眠的人可以吃些含钙多的牛奶、豆制品;学生等用脑较多的人群,最好吃些花生、核桃、榛子等富含亚油酸的坚果;爱发脾气的人要常喝萝卜汤,疏肝解郁。

《生命时报》2013.9.10 文 / 李迪

胶原蛋白美容效果遭疑

今年 5 月以来,关于“胶原蛋白无效”的争议喧嚣尘上,质疑引发了胶原蛋白行业的一场地震,有多位医疗和保健行业的专家们均表示口服胶原蛋白不能对人体起到任何作用,否则有可能添加了雌激素等物质。

雌激素的替代物

“很多胶原蛋白产品做成了口服液(复合配方)。仔细观察这些胶原蛋白肽饮料的配方,你会发现很多款产品中添加了大豆异黄酮-SIF。当然,配方表中可能会表示为‘大豆精华’、‘大豆提取物’、‘大豆素’等商业概念名称,而不是大豆异黄酮。”业内人士称。

大豆异黄酮为何成为胶原蛋白的“配料”?

据了解,雌激素可使女性皮肤细腻、乳腺发育而胸部挺拔、声音轻柔、皮下脂肪聚集等等。女性衰老时,雌激素分泌将会减少,补充雌激素是减缓衰老的好方法。“大豆异黄酮在分子结构上与体内的雌激素相似,因此,它能与身体各系统,器官组织细胞表面的雌激素受体结合,发挥效应。”中国营养协会会长赵章栓解释。

胶原蛋白让你变美丽?

丸美销售人员向记者介绍他们的胶原蛋白口服液(普通食品)一盒 10 支的总含量为 50000mg,比颜如玉(保健品)7000mg 高,而且胶原蛋白来自深海鱼皮,效果会更好。

对此,南方医科大学中西医结合学院韦丽萍教授提出质疑:“口服胶原蛋白

并不能改善皮肤状况,至于吃多少有效,这更是错上加错。”

对于有些消费者服用了胶原蛋白口服液后,面部皮肤等方面确实有了改善。韦丽萍分析道,“(消费者)服用复合胶原蛋白产生了效果,我们并不能确定就是胶原蛋白起了作用,也可能是其他的物质发挥了作用。”

在香港的某些日本产品中,添加了透明质酸,也就是大家熟知的玻尿酸。它的透明质分子能携带 500 倍以上的水分,是目前所公认的最佳保湿成分。但在大陆保健食品法律中,透明质酸适用范围属于保健食品原料,而中国大部分胶原蛋白口服饮品都是普通食品。

《消费者报道》2013.9.13 文 / 刘莎

白领健身发泄压力防伤身

白领一族平时工作繁忙,下班了后上健身房锻炼锻炼,闲暇之余约朋友打球是一个很好的休闲方式。然而,由于很多白领错误地把健身作为释放压力的一种方式,且健身过程中缺乏专业教练的指导,结果造成了各种隐性运动损伤,严重的甚至导致死亡。健身反变成了“伤身”。

运动损伤须及时就医

“运动是一把双刃剑,多运动一定多损伤。”关节就好像一台机器,使用频率高了,机器的磨损自然也加快了。“很多病人认为,运动中‘扭伤’了,休息一两个星期会自然痊愈,这是一个严重的认识误区。”专家表示,有的病人因为运动过度,造成半月板损伤,需要手术;有的病人交叉韧带断裂,需要专门治疗;还有很

多肩、腰的损伤需要康复训练。因此,在锻炼后如果感到关节、肌肉、韧带不适,应尽快就医。

健身损伤对号入座

网球肘炎患者会感到手肘外侧疼痛,手握力减小及用力较差,打反手球时显得非常困难,主要是因肌肉肌腱点处发炎所致。不单是网球运动可引发“网球肘”,打羽毛球、乒乓球亦可致病。

肩周肌腱劳损典型病症是打球后出现肩局部肌肉肿痛现象以及将手臂慢慢抬高时感到痛楚甚至困难,如肌腱撕裂会感到软弱无力。

膝关节韧带、半月板损伤扭伤及运动中碰撞易引起韧带撕裂,出现关节不稳、活动后肿痛等症状。膝关节韧带、半

月板损伤后如未及时发现,继续活动时极易反复受伤,引起创伤性滑膜炎、关节软骨磨损,导致关节提早退化。

肌肉痉挛抽筋是肌肉遇寒冷刺激、精神过度紧张、身体过度劳累所引起的过度收缩所致,在一些长时间的运动或游泳中最为常见,热身运动没有准备充分的时候也会出现,处理不当时会造成肌肉损伤。

腹部刺痛侧腹痛主要发生在停止运动一段时间,重新开始接受运动训练的初期,或偶尔参加身体活动的人。侧腹痛是因为呼吸肌在运动时血流不足而形成缺氧性疼痛。饭后马上剧烈运动或是肠内积气也可能造成侧腹痛。

人民网 2013.9.18

指甲有异常 警惕有疾病

中医认为,指甲是脏腑气血的外荣。通过观察指甲的形状、颜色、光泽、纹路、斑点,能够充分地反映人体生理、病理变化。所以,如果指甲出现异常,就要警惕是否身体健康出现问题。

1.手指甲有白色斑点:如果不是因砸、挤等外伤所致,指甲表面出现少量白点,可能意味缺乏微量元素,比如缺钙、缺硅或者寄生虫病的表现;如果白点数量比较多,可能是神经衰弱的征兆。

2.指甲呈青紫色:警惕雷诺综合征。着重观察有无提示全身结缔组织病的体征:如皮肤变薄、发紧、毛细血管扩张、皮疹、口唇干燥等,同时观察手指皮肤有无溃疡或已愈溃疡的角化过度区。

3.指甲变黑、指甲下有碎状斑点:表明患有感染引起的(严重心脏感染)心肌炎,其他心脏疾病,出血性疾病。

4.甲色偏白:有可能是营养不良,甚至贫血;如果是按压指甲后变白,而且需

要很长时间恢复血色,则可能是气滞血淤。

5.指甲上有直线:可能是操劳过度及用脑过度引起。

6.手指甲没有白色月牙:有些人天生没有白色月牙,如果本来有月牙,后面出现月牙消失的情况,则要警惕是否气血不足。气血不足即中医学中的气虚和血虚,会导致脏腑功能的减退,引起早衰。

39 健康网 2013.9.11

彩色隐形眼镜害处多

佩戴彩色隐形眼镜所带来的副作用是很大的。戴隐形眼镜会使角膜处于异常低氧状态,从而影响角膜的发育。青少年正处于生长发育的年龄,眼部组织特别是角膜发育还不成熟,为了角膜的健康,就必须保证角膜有充足的氧气供应,而彩色隐形眼镜是在普通隐形眼镜镜片上加镀颜色,它在超微结构下呈网状结构,镀上去的颜色会堵住镜片的部分透气孔,阻挡眼睛与空气中氧气和水分的交换,从而降低镜片的透氧透气性和透水性,很容易损伤角膜,严重者会导致角膜穿孔。有些孩子是过敏体质,受色素刺激会出现眼睛刺痛、流泪、结膜充血、角膜知觉减退等过敏表现,严重者甚至会导致视力下降或突发性失明。彩色隐形眼镜还会使角膜永久染色,最终严重影响到视觉功能。

《健康报》2013.9.9 文 / 罗伟

情绪不好时 身体易过敏

当人精神紧张、情绪激动时,身体会释放大量的去甲肾上腺素、肾上腺素等,引起血管收缩、血压上升,进而产生大量自由基,攻击能释放过敏因子的肥大细胞,出现过敏症状。此外,情绪起伏剧烈时,皮肤中还会释放一些神经递质,加剧过敏反应。皮肤这个“压力探测器”通常能引起两种反应,突然的压力增加,通常容易引起红疹、瘙痒等速发型过敏症状;而反复的情绪波动,则容易出现过敏性皮炎等迟发性过敏反应。

最近,英国皮肤病专家还注意到,压力过大还可能引起湿疹、牛皮癣、银屑病等其他皮肤病。英国皮肤病基金会比维斯·曼医生表示,对于这些患者来说,最重要的是解除负面情绪。

因此,要想克服“情绪性过敏”,第一,要细心观察自身变化。如果某一段时间总是出现各种皮肤不适,可能提示压力太大,需要调整了。第二,在治疗皮肤问题时,不要过于紧张、焦虑,越担心治疗效果可能越不好,告诉自己“病去如抽丝”,要耐心一点。第三,对于经常过敏的人,平时可以多锻炼身体,及时排解压力,尽量让自己处在轻松、愉悦的生活环境中。

《新民晚报》2013.9.18