

饥饿养生法 医生不认可

如何控制饮食来对抗衰老,一直都是世界各国科学家关注的课题之一。近年来各国对“饥饿疗法”的研究结论也各异。那么,少吃一点,真的会帮助人类延年益寿吗?

研究一:吃六成饱延寿 20 年

该项研究结果是由英国伦敦大学健康老化研究所发布的。该项目的主持者马修·派珀说,如果将老鼠的喂食量减少 40%,它们会多活 20%-30%的时间。而这转换到人身上,差不多就是 20 年。而类似的研究结果已经在其他生物体上体现出来,甚至包括拉布拉多犬。科学家们还在果蝇身上做了类似的实验,该物种与人类共享超过 60%的基因,结果依旧非常乐观。

研究二:每月禁食 1 天降低患癌率

美国南加州大学的抗衰老专家费尔

特·隆戈教授对厄瓜多尔一个家族的 99 名成员展开过调查。这些成员有个共同特点,其身体中的一种激素——类胰岛素一号生长因子(IGF-1)分泌得非常少,他们因此罹患侏儒症,但与之相对的是:即便他们抽烟、喝酒,甚至一些人明显超重,但他们却从未罹患糖尿病或癌症。

隆戈称,从理论上说,节食或低热量饮食都可以降低 IGF-1 的水平,但是最有效的方式则是禁食。隆戈认为,如果能每月禁食 1 天,可以使 IGF-1 长期保持较低的状态,从而降低得癌概率。

研究三:饥 1 天饱 1 天防脑退化症

美国国家健康研究院衰老研究所的马特森教授提出了“间歇式能量摄入限制法”。他对一种生来就注定会患上脑退化症的小鼠进行了“隔日禁食法”——第 1 天照常饮食,第 2 天只吃一顿饭,并

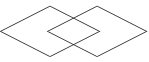
且只摄入正常水平四分之一的能量,这样可以将它得脑退化症的时间推迟 6 个月。对于人类来说,这可能意味着推迟 30 年。

医生观点:饥肠辘辘也不健康

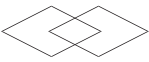
中国临床医生普遍对实验室中得出的结果抱着谨慎怀疑的态度。北京大学第一医院急诊外科主治医师赵承渊称,“人长期吃不饱会营养不良”早已被证实。他表示:“禁食 1 天,肝脏储存的糖原会耗竭。禁食 48 小时后,机体开始动员大量脂肪产生能量。重度营养不良的人会因全身各器官濒于衰竭而死亡。”

中山大学附属第一医院营养科叶艳彬教授认为,饥饿疗法最难把握“度”。贸然禁食,不仅不能增寿,反会使疾病乘虚而入。

综合《读友报》《快乐老人报》2014.4.7



全球 700 万人死于空气污染



近日,世界卫生组织发布的最新数据显示,2012 年,全球约有 700 万人死于与空气污染相关的各类疾病,相当于全世界每 8 个死亡病例中,就有 1 个因空气污染所致。更令人担忧的是,此数据较之前高出 1 倍以上。因此,世卫组织将空气污染定为当前全球最严峻的环境健康风险。世卫组织提供的数据显示,由室外空气污染引发的死亡案例中,死于中风和缺血性心脏病的人数各占 40%,慢性阻塞性肺病占 11%,肺癌占 6%;在室内空气

污染方面,诱发中风死亡的人数占 34%,缺血性心脏病死亡占 26%。对此,中国环境科学院环境污染与健康研究室研究员张金良表示,受到污染的空气中,不但含有一定的细菌、病毒等微生物,还包含矿物颗粒物、硫酸盐、硝酸盐、甲醛等数百种化学物质,它们能直接进入呼吸道,到达肺泡,甚至被吸收进血液,这不但会诱发急性慢性呼吸系统疾病,还可能导致中风、缺血性心脏病等心脑血管疾病,世卫组织已将 PM2.5 确认为致癌物。

世卫组织因此建议,城市地区应推行绿色清洁的交通工具、发电及供暖手段,农村地区应减少家庭燃煤、焚烧农业废弃物,从而改善空气质量。张金良认为,我国在现阶段,控制工业企业排放,减少能源消耗,改变能源结构,尽可能用清洁能源代替煤等化石燃料,对于控制空气污染具有积极意义。同时,每个人都可以为减少空气污染尽一份力,如少开一天车、不放烟花爆竹等。

《生命时报》2014.4.8 文 / 李沛 ■

补充活动所增加的氧消耗量,空气中的氧气也完全可以满足机体的需求。

吸氧神效多为吹嘘

那么,使用制氧机制氧是否真能带来保健、美容、对抗雾霾等效果呢?

对于吸氧能美容一说,望京医院皮肤科主任李广瑞指出,目前没有证据表明吸氧可以美容,吸氧美容纯属概念炒作,因为人体皮肤表面并不能直接吸收氧气,即使是通过压力注氧、手部按摩等方式,也不能使氧气进入到皮肤内。

不少制氧机都号称孕妇吸氧“能促进宝宝成长发育”,对此专家指出,目前并没有证据表明孕妇吸氧可以促进宝宝成长发育,而且正常的孕妇根本没必要额外吸氧,除非是低氧血症的孕妇。

很多制氧机产品号称吸氧可以缓解 PM2.5 危害,崔蓉指出,空气中污染物的浓度高低与氧浓度高低是两个概念,制氧机也解决不了已经吸入体内的污染物,对于缓解 PM2.5 没有任何意义。

而且,盲目吸氧还可能带来副作用。“氧疗”是有其指征、具体方法、剂量、疗程的,如果健康人短期内高流量吸氧,反而会引起氧中毒,表现为胸骨后有灼热感、干咳、恶心呕吐、烦躁不安、呼吸困难等症状。她建议,如果要吸氧,一定要事前做个血氧分压和血氧饱和度的检测。

《京华时报》2014.2.18

吸氧保健 多为吹嘘

健”,还能“美容”。

除了家庭用的制氧机热销外,厂商还推出了车载制氧机。一款“艾泽便携式随身氧吧车载制氧机”虽然售价仅为 33 元,但在其产品介绍中却将自身包装成“保健神器”:学生使用“可使头脑清醒、思维敏捷”;白领人士经常使用“可缓解神经紧张、保持旺盛精力”;长时间驾驶感觉疲劳时立即使用可“精神焕发、轻松驾驶”。

正常人无需吸氧

不少身体健康的人选择吸氧,认为可以有病治病、没病防病。到底哪些人确实需要吸氧呢?

清华大学第一附属医院呼吸内科副主任医师崔蓉告诉记者,制氧机对于缺氧人群有一定作用,比如慢阻肺、哮喘、支气管扩张、煤气中毒等疾病。对于有严重心肺疾病的患者来说,家庭氧疗确实能起到一定作用,但也必须要符合适应症,并在医生的指导下进行。她强调,只有缺氧的人才需要吸氧,如果是在家里做氧疗的话,还得看血氧分压和血氧饱和度两个指标。血氧分压在 60 毫米汞柱以下,或血氧饱和度在 90% 以下的人群才需要额外吸氧。

崔蓉指出,正常人完全没必要进行氧疗。健康人群可通过机体自身的代偿机制来

近年来,“吸氧”成了一个时髦词汇,不少人在家自制制氧机制氧,制氧机也因此成为不少人送礼的选择。不过,近日国家食药监总局发出消费提示,指出制氧机应在医生指导下购买和使用,目前尚无证据证明吸氧对正常人具有保健作用,相反,不适当的吸氧可能会对人體造成伤害。

制氧机变身“保健神器”

日前,记者调查制氧机市场时发现,不少厂家都在夸大吸氧效果。在这些制氧机厂家的广告中,吸氧似乎能帮助解决日常遇到的绝大多数不适症状,而制氧机也成了“保健神器”。

日前,记者在淘宝网搜索发现 6000 多件制氧机产品,价格从几十元到上万元不等。在一款号称是全网销量第一的制氧机产品网页上记者看到,这款名为“氧精灵”的产品售价 1488 元,称“每天吸吸氧,不仅可以提高免疫力,还可以提高工作效率和生活质量”,其适用人群也是“一网打尽”:除了特殊病患人群外,还有上班族和学生、孕妇和老人等。

而另一款售价为 950 元的“生命之光”制氧机更是号称可以“对抗空气污染,为国人制造洁净的氧气”,并称白领和学生吸氧可以“消除疲劳、提神醒脑、改善睡眠”,孕妇吸氧可以“促进胎儿生长”,老人吸氧可以“提高免疫力、延年益寿”,不仅可以“保

打造幼童专用防霾口罩



市场上鲜有四岁以下幼童用的 N95 口罩。清华博士后侯琰霖带领团队使用 3D 打印、三维扫描等技术,打造儿童版防雾霾口罩,受到热捧。

《健康时报》2014.4.3 文 / 王国平摄

食品不安全也伤肝

广州市第一人民医院消化内科主任医师周永健提醒,食品安全卫生对肝脏健康的影响同样不应忽视。

周永健介绍,在各种物质中,化学物质对肝脏损伤最大。如反复使用的油、地沟油,吃一次没问题,但假如反复多次食用,其中的化学成分就会对人体造成伤害,容易导致胃肠道、肝脏肿瘤,尤其是本身有胃病、肝病、心脏病等基础病的人群。

另外,动物类食品在饲养时假如吃了抗生素过量的饲料,由于煮食不会破坏抗生素,会随食物进入人体内,经过肝脏代谢,长期食用也会伤肝。

“现代人在‘吃’上追求新奇,吃山珍野味,蛇胆等非常规食品所携带的寄生虫、病菌同样有损健康。”周永健说,淡水鱼生中的钩虫有可能引起肠道钩虫病,钩虫跑到肝胆产卵,就可能导致肝胆疾病。

《大河健康报》2014.4.1 文 / 伍仞

多站立 能防病

据美国心理科学中心网站报道,美国堪萨斯州立大学的研究者发现,如果人们能减少静坐的时间,就能降低他们患上慢性疾病的风险。即使是站着工作(而不是动辄坐上几个小时),也能提高健康水平和生活质量。研究人员选取了约 20 万名年龄在 45-106 岁之间的澳大利亚人作为样本,希望考察积极的生活方式是否有助于改善他们的健康状况和提高生活质量。研究人员要求参与者(特别是年轻人)少坐多动,对于忙于工作的白领,研究人员要求他们尽量站着办公。

研究者发现,即使没时间运动,多站站也能提高身体的机能,虽然站立的效果无法和运动相提并论,但仍能降低人们罹患各种疾病的风险。

《扬子晚报》2014.3.24

肌肉多,早亡风险低

据美国《科技日报》最新报道,美国加州大学洛杉矶分校戴卫·格芬医学院的内分泌学者进行的一项研究发现:如果老年人拥有较多的肌肉,他们的早亡风险就会降低。这是因为增长肌肉对于降低老年人患上代谢类疾病的风险极为重要。这项新发现再次提供了证据表明,整体的身体成分(而不广泛使用的体质指数)是预测死亡率的一个更好指标。

研究人员选取了 3659 名 55 岁以上的男性和 65 岁以上的女性,在随访调查中,研究者确定了这些参与者中有多少人因为自然原因而死亡。研究人员采用了生物电阻测量法确定了参与者的肌肉重量指数(即相对于身高的肌肉数量)。随后,他们考察了肌肉重量指数与参与者死亡风险之间的关系。结果显示,肌肉重量指数较低的人,其死亡风险要明显低于肌肉重量指数较高的人。因此,老年人不必过分担心体重或体质指数,而应当试图最大化的保持和增加肌肉重量。老年人也应当通过多种锻炼方式来提高肌肉重量,改善其身体成分。

《生命时报》2014.3.28 文 / 聂杰

年轻时近视 老了不花眼?

一直有一种说法,年轻的时候有一点近视,老了就不会得老花眼了。眼科专家们表示,这种说法是错误的,老花眼是人正常衰老的现象,有近视的人依旧会得老花眼,而且近视依旧存在;只是有近视的人,会抵消一部分老花度数,使老花的症状可以轻一些,来得晚一些。

之所以很多人认为近视眼不会老花,是因为把老花等同于远视了,认为“一远一近”正好抵消。其实远视眼和老花眼完全是两码事。中华医学会眼科学分会前任委员、北京协和医院眼科教授赵家良介绍,远视通常都是由于眼睛结构异常所致,眼球前后径较短,物体尚未成像便到达视网膜,常发生在儿童。而老花眼是随着年龄增长,发挥调节焦距作用的晶状体的弹性机能降低,屈光力减退所致,常发

生在中老年,是一种正常的机体老化现象。二者完全是两码事。

虽然近视眼并不能防止老花眼的出现,但近视眼往往可以抵消一部分老花眼的症状。北大人民医院眼科副主任医师李明武指出,如果近视度数不深的话,比如近视是 200 度,老花也是 200 度,看近处时,暂时可以不用戴镜子。如果近视度数较深的话,比如近视眼 600 度,老花眼是 200 度,看近处时,抵消 200 度后,只需要戴 400 度的老花镜。

但这并不意味着近视眼的人,就不会得老花眼。北医三院眼科中心主任医师陈跃国教授表示,即使有些人的近视度数和老花度数正好抵消,暂时不用戴老花镜,随着年龄增长,老花度数不断加深,近视的屈光力不够抵消时,最后还是要增加一

副老花镜。

这是因为近视是眼睛看近处时,眼肌肉挤压眼球,使眼球前后径变长,成像所需的屈光力就少,本该投射到视网膜的像,投射到视网膜前方。而老花眼正好相反,成像落在了视网膜后方。二者成像原理完全不一样,所以并不会因为老花眼出现,就不近视。近视 200 度、老花 200 度的人,看远处时候,仍然需要戴 200 度的近视眼镜;近视眼 600 度,老花眼 200 度的人,看远处时仍然要戴 600 度的近视眼镜。

所以,一些既有近视又有老花眼的患者,随着年纪增长就要准备两副眼镜:看远要一副眼镜,看近又要一副眼镜。当然,现在专门有渐变多焦点眼镜,既能看远又能看近,适合这类人群。

《健康时报》2014.3.3 文 / 杨小明