

九百多年前,文艺青年苏轼赴汝州(今河南汝县)任团练使途中,途经泗州(今安徽泗县),顺道与刘倩叔同游了趟南山。

他将这次春游写成一首纪游词《浣溪沙·细雨斜风作晓寒》。词中写道:“细雨斜风作晓寒,淡烟疏柳媚晴滩。入淮清洛渐漫漫。雪沫乳花浮午盏,蓼茸蒿笋试春盘。人间有味是清欢。”前三句是细雨斜风、淡烟疏柳的早春景象,后三句是雪沫乳花、蓼茸蒿笋的清茶素餐,最后一句最有名:人间有味是清欢。

2017年底,一群西方学者用研究再次印证:苏轼先生说的清淡的欢愉,对普通人有多重要——

芝加哥拉什大学医学中心的 Martha Clare Morris 团队,在最新一期美国《神经病学》杂志上发表论文称:绿叶蔬菜可能与大脑延缓衰老有直接的关系。在记忆力和思考力的测试中,每天至少吃一份(大约一拳头熟菠菜)绿叶蔬菜的人,比不吃绿叶菜或者很少吃的人,脑力要年轻 11 年。

### “草”吃得多 脑子也好使得多

拉什大学有一个“记忆与衰老计划(MAP)”。这项计划始于 1997 年,并在 2004 年加入了饮食因素。这次研究的数据,就源自 MAP 从 2004 年至 2014 年间的受访者数据。

研究者对 960 名平均年龄 81 岁的美国老人,进行了为期 10 年的调查,平均随访时间是 4.7 年。

期间,受访者不仅要填写饮食量表,记录自己吃的东西,每年还要做一次全面的体检,其中有一项针对认知水平的测试,包含了情景记忆、工作记忆、语义记忆、视觉空间能力和知觉速度五大方面,而且 57% 的受试者都进行过五次以上的年度测试。

另外,研究还收集了受访者的教育水平、运动情况、BMI(身体质量指数)、相关疾病记录等基本情况。

结果是令人吃惊的。根据每日摄入绿叶蔬菜的量排序,受访者被等分成了五组。摄入最高的那组(Q5)平均每天吃 1.29 份蔬菜,最低的那组(Q1)平均每天只吃 0.09 份蔬菜。前者的认知能力衰退速率要比后者慢得多!按照回归系数换算成年龄,可以说 Q5 组的大脑比 Q1 组要年轻 11 年!



苏东坡说“人间有味是清欢”,这套饮食方法被美国科学家认定很健康,他们认为——

## 多吃“草”的人 大脑更好使

在排除了年龄、性别、教育水平、体育活动、吸烟、海鲜、酒精等等多个可能的影响因素后,研究者发现,统计结果基本没有变化,在统计学上仍具有显著意义。

### 孕妇需要的叶酸 你也很需要

研究者还对受访者摄入的菠菜、羽衣甘蓝和生菜这三种绿叶蔬菜进行了调查,为了进一步搞清楚到底是绿叶蔬菜中的哪些营养素起到了这样的健康作用。

这些营养成分包括维生素 K、叶黄素、β-胡萝卜素、硝酸盐、叶酸、山奈酸和 α-生育酚等等,当分析到单个的营养成分时,研究者发

现,除了 β-胡萝卜素之外,所有营养成分都与认知衰退减缓相关,相关度名列前茅的是叶酸、叶绿醌(维生素 K)和叶黄素。

这三“叶”中,叶酸是我们最熟悉的,因为关系到下一代头脑发达以及四肢健不健全——叶酸是 DNA 的重要成分,协助大脑正常运转,对于人类来说是一种不可或缺的维生素。孕妇补充适量的叶酸,可以有效避免胎儿出现早产、畸形、脊柱开裂、体重不足、兔唇等现象的发生。

而目前已有多项前瞻性研究提出,叶酸不仅对小孩有重要的塑造作用,对老人的认知也有保护功能。荷兰瓦格宁根大学 Jane-Durga 博士团队曾在《Science Direct》发表了一项为期三年的补充叶酸的随机试验证实:叶酸能够明显减缓认知衰退的速度。

那剩下的问题就是,怎么做到多吃“草”?陈晓卿和马未都谈火锅的时候,都有好奇过:“好像一吃火锅,菜就能吃得比平常多。同样的绿色蔬菜,你炒一碗,就难吃完,一涮,都能消化。”

这个方法也许可以试试,并且建议大家减少一点肉的量,多涮一份蔬菜。

### 科学饮食: 健脑小食谱在此,还不来试

这项研究的作者 Martha Clare Morris 是著名的 MIND 饮食的提出者。这种饮食方式对认知健康特别有好处。

食用方法如下:  
每天至少食用三份全谷物主食、一份沙拉、一份蔬菜、一杯红酒;  
每隔一天吃一次豆类;  
每周至少吃两次禽肉、浆果类水果;  
每周吃一次鱼。

同时,限制红肉、黄油、奶酪、油炸食品、快餐等不健康食物的摄入。

研究表明,该饮食方式能有效降低人们患痴呆的风险。

看起来,这种食物来源丰富的饮食方法,并不容易坚持。但即使不能严格执行,只要照着吃,多少都有效。

研究表明,对于严格遵守 MIND Diet 的人,患阿尔茨海默病的风险可以降低 53%;而对于那些偶尔偷懒贪嘴的人来说,依然可以降低 35% 的患病风险。

## 使用护发素可防静电

护发产品在中国人的日化用品中占据着很大比重,除了常规的洗发水,还有各种各样的护发用品,其中护发素有大多数人使用,那么护发素真的可以有效保护头发吗?

大部分头发干燥粗糙的原因是头发毛鳞片没有闭合造成的,而护发素最大的功

能就是其中的硅油成分会帮助毛鳞片闭合。可以说护发素是一种增脂剂,也就是为什么使用完护发素之后感觉头发柔顺。

因此护发素主要作用就是防止静电发生,不让头发乱七八糟;暂时填补受损头发的空隙,让头发顺滑;以及在头发表

面形成保护膜,防止物理摩擦造成的头发进一步损伤。即护发素只起到抵挡作用,并没有修复或者养发的功能,但对于大众想要保护头发的愿望来说,护发素也起到了它相应的作用。

不过专家表示使用护发素,一定要清洗干净。因为残留的护发素会刺激皮脂腺

分泌过多的油脂,对头皮健康是有害的,有的护发素还会滋生头皮屑。而且护发素残留会造成头发局部潮湿,滋生像马拉色菌、金黄色葡萄球菌等真菌及细菌,导致毛囊炎。另外,部分护发素可能含有芳香烃类致癌物,如果长期清洗不干净,会刺激头皮过敏,严重一点甚至会造成皮肤病变。

广告——

## 重获清晰视觉,欢度新春佳节

1月14日,爱尔眼科“白内障专家面对面”岁末回馈

年关将至,家人团圆,本是家中长辈一年中最开心的时刻,很多老人却因为身患白内障导致视力下降,原本幸福美满的生活质量大打折扣。通过手术摘除人眼内已经混浊的晶体,植入新的多功能人工晶体,才能让已经模糊的视力重新恢复清晰。

很多患者认为,白内障手术必须要等“熟透了”才能做,这是手术技术和设备落后的年代流传下来的误解,而且白内障晚期还易引发青光眼等其他更严重的眼病。其实,只要白内障视力下降影响到正常生活,即可考虑白内障手术。爱尔眼科引进的飞秒激光白内障手术技术,是国际上治疗白内障的最新

“利器”,手术“无刀”更精确,不仅能治疗白内障,还能同时解除老花、近视、散光等多种问题,大幅提升术后视觉质量。

为帮助更多白内障患者了解和治疗白内障,1月14日上午9点,衡阳爱尔眼科医院举行“告别白内障,开心过大年——新年喜乐会”,眼科医生现场讲解白内障防治知识,参与活动即可领取2018新年福袋及术前检查5折优惠,现场预约白内障手术享受岁末回馈,最高优惠5000元!诚邀老年朋友及家属报名参加参与。

报名热线: 8239955  
18974738806

## 喝啤酒对爱跑步的人有好处吗?

### 减少训练后肌肉疼痛

俗话说的好,借酒能消愁。酒精一直被认为是精神的抚慰剂,但事实上,酒精在减缓肌肉疼痛上的作用也不小。

其实,美国职业体育联赛的不少专业训练恢复师都会利用含有酒精的饮料帮助运动员恢复。在耐力训练以及高强度的抗阻训练之后,含有酒精的饮料,特别是啤酒,对于缓解肌肉疼痛有非常好的作用。

### 提升恢复效率胜过矿泉水

都说啤酒利尿,运动前后喝啤酒会影响运动状态。但最新的科学研究表明,啤酒不仅不会影响运动后的水合作用以及恢复,甚至在促进跑后身

体恢复方面比矿泉水的效果好很多。

### 增加骨骼强度

对于运动者而言,强健的骨骼是必不可少。人体内的硅元素就是增加骨骼强度的重要因素,而能被人体吸收的硅元素平时从何而来呢?没错,啤酒就是一个选择。研究表明,每日饮用不超过三罐355毫升的听装啤酒,就能远远满足人体对硅的需求。值得一提的是,大麦芽制成的啤酒中可吸收的硅元素,比小麦芽制成的啤酒要更多。

### 预防肾结石

对于长期跑步的人而言,他们除了担心跑步膝,还要预

防肾结石,因为随着训练时间的累积,长时间脱水容易导致肾结石。啤酒就可以被认为是跑步者最好的“肾脏清洁剂”。

