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——

# 多吃“草”的人，大脑会年轻11岁

933年前，文艺青年苏轼赴汝州（今河南汝县）任团练使途中，路经泗州（今安徽泗县），顺道与刘倩叔同游了超南山。

他将这次春游写成一首纪游词，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：吃货苏轼先生说的清淡的欢愉，对凡人有多重要——

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！

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。

## 科学+他 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，阿尔茨海默病的风险可以降低53%；而对于那些偶然偷懒贪嘴的人来说，依然可以降低35%的风险。

（摘自钱江晚报）

## 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元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、山奈酚和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不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JaneDurga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”？

大吃货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，都能化了。”

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。

## 智能人行横道 是斑马线也是红绿灯

前不久，英国研发出一条高科技智能人行横道，目前正在伦敦某一公路路段进行测试。这条智能人行横道相当于在公路上铺上了长达22米的LED面板，面板能防水还可感知压力，能识别是否有行人或车辆在通行，红绿灯和斑马线的功能都归纳到这块面板上了。

首先，智能人行横道遵循“以人为先”原则。在没人过马路时，这条智能人行横道是看不见的，而一旦有行人接近路口，LED面板就会亮起来，马上显示出斑马线。想过马路的行人只需站到位于道路边上的红色圆圈中，当圆圈变为绿色时，马路前方会出现白色的斑马线。这时，两侧机动车道就全部被限行了，相当于红灯，行驶的汽车会停下来，行人便可以安全地通过。当人们走过后，斑马线就会消失，以减少对驾车者的视野干扰。

根据人流量的不同，斑马线的宽度也会改变。比如，人少时斑马线窄，人多时斑马线就会变宽。

（摘自北京日报）



●荐书

**中华人民共和国史研究丛书**

当代中国研究所主持编撰、当代中国出版社出版的《中华人民共和国史研究丛书》（6卷），从政治史、经济史、文化史、社会史、外交史以及理论与方法等层面，记录和研究了中国特色社会主义的伟大实践和中华民族走向复兴的历史进程，是目前国史研究领域研究对象时间跨度最长、门类比较齐全的专史著作，有助于读者全面了解新中国各领域的发展状况。尤为可贵的是，书中对一些重要问题，运用唯物主义史观进行了分析和阐述，对于科学认识和评价新中国历史具有积极引导作用。

**中国诗词漫游小史**

生活·读书·新知三联书店出版的《古诗词课》，收入叶嘉莹先生讲解中国古诗词的36次课的讲稿：上编20课是关于诗的介绍，始于《诗》《骚》，终于晚唐之李商隐；下编16课是关于词的介绍，始于最早的花间词人温庭筠，终于南宋末之王沂孙。通过这三十六课，读者可以掌握到中国诗词演进和发展的一些重要线索，并可以从中一窥古典诗歌之堂奥。

●知多点

**冬季泡脚泡温泉并非人人皆宜**

民间有句老话“热水泡脚，赛吃人参”，但泡脚并非众人皆宜。专家提醒，并不是每个人都适合在冬季通过泡脚泡温泉来保健养生，在泡的过程中，要掌握三个要领：温度在40℃左右，时间以15分钟左右为宜，适可而止。



目前正值流感高发季节，流感侵袭范围颇广。有的家庭一个人感冒，全家都出现流感样症状。而儿童、老年人、有慢性疾病的人群特别需要受到关注，因为流感对他们来说还存在着引发各种各样并发症的风险，病情严重时可能导致死亡。那么，如果已经中招季节性流感的患者该如何科学应对呢？解放军第302医院感染性疾病诊疗与研究中心副主任秦恩强，给出了四点建议。

# 季节性流感这么猛 牢记“四不得”

## 1 流感诊断慢不得

流感属于呼吸道传染病，引起流感的病原体包括甲型H1N1、H3N2、乙型流感病毒等。

目前最主要的病原体是甲型流感病毒，包括甲型H1N1、H3N2。该病毒主要经呼吸道飞沫传播，患者感染后潜伏期多数为2天至4天，临床症状包括发热、咳嗽、咽喉痛、全身肌肉酸痛、乏力、头痛，部分患者会出现腹泻和呕吐。绝大部分流感患者预后良好，病死率低，病程呈自限性。

但老人、小孩、孕妇，有哮喘、糖尿病、肿瘤、血液病、免疫功能受损等慢性疾病的高危人群一旦感染，延误诊治可能会出现严重并发症，如肺炎、心肌炎、心衰、呼吸衰竭、多脏器功能衰竭等，甚至可导致死亡。因此，这部分人群在流感流行季节出现呼吸道症状应及时到医院就诊。

## 2 流感治疗急不得

流感是由流感病毒引起的病毒性疾病，虽然有比较有效的抗病毒药物，但病情恢复需要一个过程。

无并发症的患者通常5天至10天可自愈。如果发生并发症则病程会延长。

许多家长带孩子看病时，要求医生开好药、开贵药，希望药到病除，恨不得马上就好。但根据流感的疾病特点，这是不可能的。流感治疗需要时间，急不得，只要不发生严重并发症，绝大多数患者都会痊愈。

## 3 流感用药乱不得

**合理使用抗病毒药** 药物“奥司他韦”对流感病毒有良好疗效，越早使用效果越好，最好在发病48小时以内使用。许多人得病后不是第一时间去医院就诊，而是在家自行用药，这样做容易误判病情。

**慎用抗菌药** 抗菌药物对于流感病毒是无效的，使用前提是患者在感染流感的基础上合并了细菌感染。这需要根据医生对病情的诊断来给药。

**退热药使用不可过频** 体温不太高时可采取湿毛巾敷额头、贴退热贴、温水擦拭身体等物理降温方式。高热（体温超过38.5℃）时可服用解热镇痛药，如对乙酰氨基酚、布洛芬等。但要注意在使用退热药效果不佳时，也要按照药物说明书上标注的时间间隔来服用，以免引起严重的药物不良反应，可交替使用不同类型的退热药来退热。另外，儿童和青少年不要使用阿司匹林类退热药，否则可能会导致瑞氏综合征。这种疾病会影响身体的所有器官，其中对肝脏和大脑危害最大。出现危害后不及时治疗，会很快导致肝肾衰竭、脑损伤，甚至死亡。

**输液不能缩短流感病程** 高热不是输液的绝对指征，因此不建议对流感患者进行常规输液治疗，应优先采用口服药物治疗。但对于有严重的恶心、呕吐、腹泻等消化道症状，或出现明显的内环境紊乱的患者，可有针对性地输液治疗。

**中药有缓解作用** 中药对于缓解流感病情有帮助，但需在早期使用。可服用感冒清热颗粒、小柴胡片等，也可使用葱白、生姜、红糖煮水喝。但具体治疗应在中医的辨证施治下进行。

## 4 流感意外拖不得

流感意外是指在流感治疗过程中，患者病情恢复不顺利，持续不能好转，甚至出现了严重并发症。

一般来说，患者如果高热持续48小时至72小时不退就需引起重视。此时要详细了解症状，如果患者有胸闷、咳嗽、咳痰、心慌、头痛、恶心、呕吐等症状，应立即到医院进行血常规化验、胸片或肺部CT检查、心电图检查，必要时进行头颅CT、MRI、脑电图检查等，及早进行干预和治疗。

对于大家关心的小儿高热惊厥，要区分不同情况。高热惊厥是指小儿在流感早期，体温升高时发生的惊厥，主要表现为突然发生的全身或局部肌群的强直性或阵挛性抽搐，双眼球凝视、斜视、发直或上翻，伴意识丧失。高热惊厥又分为单纯性高热惊厥和复杂性高热惊厥两种。各年龄期（除新生儿期）小儿均可发生，以6个月至4岁多见。单纯性高热惊厥愈后良好，复杂性高热惊厥愈后较差。一旦出现反复惊厥，需立即到医院就诊。

（摘自北京日报）

## 晒太阳是技术活 冬季多晒太阳好处多 不过晒太阳有技巧

上午6点至10点晒脚踝。此时红外线较强，紫外线偏弱，室内温度逐渐攀升。经过一夜的休息，老人的血液循环不畅，热量不易到达脚部，可能会引起脚趾肿。此时晒太阳可适当露出脚踝，太阳暖和时晒脚底。

上午10点至下午4点晒头顶。这段时间阳光最猛烈，紫外线较强，不宜晒皮肤，但头部适合在中午晒。老人可以在午饭后到室外散步一刻钟，脱掉帽子，让阳光温煦头顶。

下午4点至5点晒后背。此时紫外线中的α光束较强，是储备维生素D的最佳时间，多晒太阳有助肠道内钙、磷的吸收。晒时可将双手搓热后摩擦后背。

提醒：冬季晒太阳最好穿红色的棉衣，因为红色的辐射波能“吃掉”杀伤力较强的短波紫外线。晒时不要迎风，如果风大，待在室内隔着玻璃晒，也有一定效果。

## 手指关节僵硬 尝试用热水洗手

手指关节僵硬对人体的活动有着很大的危害，在遇到这种病症的时候，一定要了解一些有效缓解疼痛僵硬的办法，从而帮助自己尽快解决手指关节僵硬的问题。

**运动僵硬：**如果是运动受伤引起的手指关节有点僵硬，比如不小心弄伤了手指关节，要及时去医院看看是否伤到胫骨，如果症状比较轻，适当进行护理就可以了。

**晨僵：**有些人早上起来的时候发现手指僵硬不动，通常是由于难以握拳，这是一种类风湿性关节炎，一般可以持续几个小时。大家遇到这种情况时，建议多锻炼锻炼手指，从日常生活中多调理，增加锻炼的时间。

**热水洗手：**多用温开水洗手，保持干净的卫生，避免细菌感染，没事的时候买一些手指关节治疗的中药材，煮汤泡手。

**食疗：**食物能够提供充足的营养，建议风湿患者多吃点鱼肉、低脂奶制品，对风湿病的治疗有非常大的好处。

## 老年女性常吃香肠 患乳腺癌风险高

英国研究人员发现，对于老年女性来说，吃香肠、火腿等腌制肉食品越多，患乳腺癌的风险越高。

英国格拉斯哥大学研究人员分析26万名中年女性数据之后发现，已绝经女性平均每天食用9克以上腌制肉食品（相当于每周两根香肠或两片火腿），患乳腺癌的几率比完全不吃这类食品的女性高出五分之一。研究还显示，即使不常吃或只食用少量腌制肉食品，女性患乳腺癌的几率也比完全不吃这种食品的人高15%。

结合先前涉及4万多例乳腺癌病例、170万女性的10项研究结果，格拉斯哥大学研究人员指出，计入了体重、抽烟、酗酒和饮食等因素后，食用腌制肉食品仍令绝经后女性患乳腺癌的风险提高10%。研究人员指出，食用腌制肉食品导致乳腺癌风险增加的关系不容置疑。

（晚报综合）