

# “秋膘”这样“贴”，更健康

宣 磊

二十四节气里，“吃”总占一席之地，立秋也有“贴秋膘”之说。那么，如何贴秋膘才能保证健康达标呢？

## 识肉再食肉 贴膘不养膘

膘，原意是“富含油脂的肥肉”，贴即添补。随着生活水平和健康意识的提升，贴秋膘的总目标应为“贴膘不养膘”，即进食适量的精瘦肉，补充优质蛋白，避免过食肥肉等食物，做到“贴膘增肌”。

《黄帝内经》对养生保健提出的膳食指导“五谷为养，五果为助，五畜为益。”指中国人的膳食结构，在以粮食为主食的基础上，增加肉食，有益补益精气、强壮身体。古代“五畜”指猪肉、牛肉、羊肉、犬肉、鸡肉，现代泛指各种肉类膳食。立秋过后，合理“识肉”贴膘，有益体质。

猪肉性偏寒，滋阴润燥的同时能补气养血；含丰富蛋白质、碳水化合物、磷、钙、铁以及B族维生素，适合体瘦贫血、头晕乏力、干咳便秘等；发烧或久病后口舌干燥、恢复饮食时可选择食用。

牛肉性温，能补精益气、滋养脾胃、强筋健骨，所含蛋白质较高，促进生长发育；适合体虚自汗，畏寒肢冷，腰酸腹泄者；尤其有助于手术后和疾病恢复期的调养。

羊肉性温，补养气血，温中补虚，还能补肾壮阳；含蛋白质、铁、维生素A、E等，适合平时体虚怕冷，虚寒性哮喘，脾胃虚寒引发的胃脘冷痛、尿频阳痿等情况。

鸡肉类微温，能温中补气，养血通脉，补肾健骨；含丰富蛋白质、维生素A、维生素C、维生素B1、烟酸、铁等；适合面色萎黄、神疲乏力、畏寒肢冷，女性月经稀少或产后缺乳。

其他如虾肉性温，益肾助阳，补气养血，祛痰化痰；含丰富蛋白质、维生素B12、锌、碘、硒等营养成分，适合虚寒性骨质疏松伴发腰膝酸软者、体弱畏寒和产后缺乳者。鸭肉性凉，能养阴益胃、化痰止咳并能消肿，其含不饱和脂肪酸，辅助降低胆固醇，去皮进食适合平时咽干口渴、干咳少痰、潮热盗汗者。

辨识了不同肉食的功，还需关注贴膘“不养膘”。根据《中国居民膳食指南》的建议，推荐每天鱼、禽、肉、蛋摄入量共计120~200g。

## 暑秋巧搭配 贴膘助达标

立秋尚未出“暑”。暑性热盛，耗气、挟湿。中医讲究“辨证论治、辨体施养”，因此刚立秋，保健养生宜结合体质、兼顾“暑秋相交”的特点。

俗话说“鱼生火，肉生痰。”暑伏天肉食过多，易导致人体脾胃气机阻滞，体内易滋生痰湿；可出现体倦口黏、腹胀早饱、大便黏腻或溏稀等。吃肉贴膘宜做好膳食搭配，有益脾胃运化，防止消化不良。

如猪肉易生痰湿，可搭配温中化湿功效的药食作为佐料，如豆蔻、砂仁、草果，每次每种3~6g与肉食同炖，这在暑伏中的“立秋”食用，应季祛暑又味道芳香；牛肉多食不易消化，炖煮时可加入适量山楂、陈皮(可含10g)帮助消化；羊肉搭配白萝卜利于理气化痰消食；魔芋性寒凉，能化痰理气、宽肠通便，选魔芋炖鸡肉“补而不滞”，防止食积上火，适合糖尿病、高血压或高血脂症伴有便秘者，超重和身体多发增生结节者也适合食用；鸭肉偏凉，紫苏温中理气，紫苏叶炖鸭搭配合理、芳香和胃，适合胃弱阴虚、大便易不成形的人群选择。

此外，健康“搭配”不仅在于饮食配伍，还在于动静结合。中医认为，脾主肌肉，脾主四肢，合理运动有助升发阳气、强壮体格。立秋和暑伏交融之时，贴膘搭配健脾“升清”运动有利健康达标。如早晚凉爽时段，肢体舒展运动能增加脾胃健运；或选择慢跑、快走、跳绳、骑行等运动；或在室内早晚锻炼八段锦、广播体操，能使“脾升清”，从而令人精神振奋、头目清利，有益增肌。对于脾虚运化不足、易饮食积滞者，可辅助餐后穴位按摩、日常耳穴压丸等中医手法；如选择中脘、足三里等，以食指、中指及无名指并拢(或以拇指)按压或顺时针按揉2~3分钟，每日2~3组，促进消化。

(来源：《光明日报》)



## 数千年来，脑容量下降了约10%

# 人类的大脑是怎么“丢”的？

刘 霞

长久以来，发育形成更大的脑容量一直被视为人类增强智力并得以“统治”地球的标志。人类进化最后200万年来，人类大脑的容量曾增加到原来的近4倍。但越来越多的证据表明，在上一个冰川期结束后的某个时候，人脑变小了。

美国达特茅斯学院的古人类学教授杰里米·德席尔瓦说：“大多数人认为脑部进化以线性方式发生：它不断增大，然后进入平台期，最后停止发育，但事实并非如此，我们的大脑缩小了，而且失去的脑组织有一只青柠那么大。”德席尔瓦研究小组的计算显示，在过去数千年来，人类的脑容量迅速下降了约10%，相关研究论文发表于瑞士《生态学和进化前沿》杂志。

那么，导致人脑缩小的原因是什么呢？人脑变小了对其功能会产生影响吗？

## 人脑“悄悄”变小了

美国《发现》杂志在报道中指出，人类大脑的平均尺寸正在缩小，这种缩小始于数万年前。在过去10万年里，智人的平均脑容量减少了约40%。

生活于大约400万年前，被认为代表人类最古老祖先的乍得沙赫人(Sahelanthropus tchadensis)的脑容量约为350毫升。此后，人类的脑容量开始增加。从大约400万年前到大约200万年前，南方古猿(“露西”及其同时代人)的脑容量为500毫升左右。到100万年前，一些直立人的脑容量超过1000毫升。大约13万年前，尼安德特人(标本的脑容量范围为1172—1740毫升)和智人(1090—1175毫升)的平均脑容量达到1500毫升。值得注意的是，自直立人时代以来，人类的体型并没有发生实质性变化，因此脑容量的增加大部分时间都与体型增长无关。

但人类的脑容量一直在不停增加吗？非也！对122个人群开展的测量显示，现代成年人的脑容量为900—2100毫升，全球范围内人类的脑容量平均为1349毫升，小于人类石器时代祖先的脑容量。

德席尔瓦研究小组的计算也显示，在过去15万年间，人脑平均容量基本保持在约1450毫升。但在过去数千年里，这个数值迅速下降了约10%，达150毫升。他们利用化石和现代标本资料，确定人脑的这种缩小情况发生在3000—5000年前。

此外，1988年发表于《人类生物学》杂志上的一篇论文分析了来自欧洲和北非的1.2万余个智人的头骨。研究表明，在过去1万年间，男性和女性的脑容量分别下降了约10%(157毫升)和约17%(261毫升)。

## 集体智慧发挥作用

人类的脑容量为什么会缩小呢？有研究人员认为，大脑是人体最耗能量的器官，虽然现在大脑只占人类体重的2%，但它消耗了近四分之一的能量。通过发明在外存储信息的方法：洞穴艺术、写作、数字媒体，人类脑容量减少了一些。

英国伦敦自然历史博物馆的古人类学家克里斯·斯特林格和美国艾伦研究所的神经学家克里斯托夫·科克在接受《华尔街日报》采访时表示，书籍、个人设备和互联网被用作信息存储器，这很可能加剧了脑容量缩小的趋势。克里斯·斯特林格表示：“我们的大脑不需要像以前那样努力工作，因此变小了。”

《发现》杂志的报道指出，人类脑容量为何变小？也许最有说服力的假设是：智人经历了“自我驯化”。这一术语源于人类对动物驯化的理解。与野生祖先相比，绵羊、狗等驯化物种在许多身体和行为特征上有所不同，具有驯服、没那么胆怯，以及较小的大脑等特点。

人类或许也对自身进行了驯化：在石器时代，善于合作的、头脑冷静的个体比好斗的个体更有可能生存和繁殖。这些倾向受到基因的影响，这些基因也会影响人类的身体特征，包括体型和大脑的大小。随着时间的推移，人类这种自我驯化导致了大脑变小。

德席尔瓦团队利用化石和现代标本资料确定，人脑的缩小发生在3000—5000年前。这是北非、中东和南美洲古代文明的繁荣时期。他们

认为，复杂的社会结构可能对脑容量缩小起到一定作用。

他们猜测，人类社会组织的合作在最近3000年来大大增强，集体智慧开始发挥作用。德席尔瓦团队研究论文的合著者之一、美国波士顿大学生物学教授詹姆斯·特拉涅洛解释道，一群人比这个群体里最聪明的那个人还要聪明。这有点像中国谚语“三个臭皮匠，胜过诸葛亮”。所以，大体说来，如果你生活在一个群体里，那么解决起问题来就会比你独自一人时更快、更有效、更准确。

德席尔瓦表示，人类的社会性很强，以至于每个单独的个体不再需要知道一切。就像美国密苏里大学认知科学家大卫·吉里解释的那样：日益复杂的社会，让人类不用像原始社会的人类那样需要掌握多种生存技能。基于此，人类脑部的部分功能也逐渐退化，脑容量随之缩小。

## 功能越来越发达

人脑缩小对其功能会产生影响吗？

“损失部分大脑对其功能并不会产生太大影响。”上海交通大学医学院松江研究院研究员仇子龙对科技日报记者表示：“人脑存在一定的冗余，有时候即使失去一部分，对其整体功能也并无太大影响。”

他进一步解释道，从神经科学的角度来说，人脑的确存在一定的冗余——一些“闲置空间”。例如，在临床上，有些儿童脑部受到重创，接受脑外科手术切除部分大脑后，随着年龄的增长，其大脑仍能恢复正常的功能。此外，有些癫痫患者也被切除了部分大脑，仍能正常生活。

“可见大脑在功能上是存在一些冗余的。如果损失的不是关键部位，其实并不影响整个大脑功能的发挥。”仇子龙表示。

他指出，人脑的演化是一个缓慢的过程，几万年才有显著的变化。自古以来，人类创造了一系列灿烂的文明，一系列高科技，都可以表明人类是越来越聪明了。“而且，智商测试也证明人脑越来越发达”。

新西兰科学家詹姆斯·弗林在对人类智商进行研究后发现，在不断进化的过程中，人类的智商也在不断提高，这一现象也被命名为“弗林效应”。

仇子龙强调：“人脑的体积并不是最重要的，只要功能越来越发达就好。”

人类拥有地球上独一无二的大脑，但人类聪明的头脑并不是一开始就有的，是人类在进化过程中发展和演化了数百万年的结果。目前，人类的大脑仍在默默进化，未来会带给我们什么惊喜？让我们拭目以待！

(来源：《科技日报》)



# 中成药里的五种菜

邓 力

许多人都知道厨房中的姜、豆蔻、花椒、蒜等调味品可以入药，却不知另有一些常见的蔬菜，也是医家手中的良药，在现代一些中成药里还可以寻见它们的踪影。

**辣椒** 餐桌常见的辣椒除了鲜食，还可腌渍、干制等。《中华人民共和国药典》记载，辣椒为茄科植物辣椒或其栽培变种的成熟果实入药，夏、秋二季果皮变红色时采收，性味辛热，归心、脾经，有温中散寒、开胃消食的功效。《食物本草》将辣椒称为番椒，谓“消宿食，解结气，开胃口，辟邪恶，杀腥气诸毒”。现代临床常用于寒滞腹痛、呕吐、泻痢、冻疮等病症的治疗。著名中成药十滴水、活血止痛膏等使用辣椒组方入药。

**苦瓜** 苦瓜有消火去暑之效，适合夏季食用。苦瓜也是一味中药，历代本草多有记载，《滇南本草》便言其“泻六经实火，清暑益气，止烦渴”。现代也作药用，有清热祛暑、明目、解毒的功效。苦瓜切片制成的苦瓜干多组方入药，中成药清热凉茶、双瓜糖安胶囊等便有用到。

**番薯藤** 番薯藤，四川人称“红苕尖”，清炒或下面吃都是极美味的，十分爽口。番薯藤也可入药，《本草求真》谓其“敷虫蚊伤，并痈肿毒，毒箭，同盐捣汁涂蜂螫”。味甘、涩，性微凉，有清热解毒、消肿止痛、止血的功效。中成药金薯叶止血合剂是仅用番薯藤制成的单味制剂，能健脾益气、凉血止血。

**洋葱** 洋葱，肉质柔嫩，汁多味辣，生食、熟食皆可，也可作为调味品。洋葱入药，《福建药物志》言其“祛湿消肿”。其味辛、甘，性温，归脾、肝经，有健胃理气、祛湿杀虫、化浊降脂的功效。中成药定喘膏使用洋葱组方入药。

**香菇** 香菇，肉质肥厚细嫩，味道鲜美，营养丰富。其子实体入药，性味甘平，归肝、胃经，能开胃健脾、益气助食，可用于佝偻病、贫血、高血压、扁桃体炎等病症的治疗。中成药归芪补血口服液、黄地养血口服液、芪香益肾颗粒等皆用香菇组方入药。

(来源：《甘肃日报》)

# 对牙齿健康有影响的“红黑榜”食物，快记下来

盛 楠

我们都听说过“吃糖坏牙”的观点，唐代名医孙思邈的《千金方》记载：“凡人饮食不能洁齿，腐臭之气渍渍日久，齿龈有洞，虫蚀其间。”

现代人日常接触到的甜食和含糖饮料比以往任何时候都多，这里面含有大量的糖——包括蔗糖、果糖、葡萄糖等，若进食后不及时清洁，都会危害牙齿健康。

除了糖之外，还有一些食物会影响牙齿健康。

## 黑榜

对牙齿有害的食物

### 1.精制食物

精制食物，通过一系列加工改善了口感，但经过处理后，食物中过多营养成分受到破坏，食物中有益于牙齿健康的硬度和韧性也被削弱了。

如精细的蛋糕或面包，容易在口腔内形成一种糊状物，附着在牙面或牙颈部，或残留在牙齿的缝隙之间，被口腔中的细菌利用、分解、产酸，增加牙齿龋齿的产生。同时这类食物大多含有较高的糖分，过多进食也会大大增加牙齿疾病的风险。

### 2.酸味食物

宋代杨万里的诗句就有“梅子留酸软齿牙，芭蕉分绿与窗纱”的描述，多数人都曾因食用酸味食物而“倒牙”的经历。

如果经常吃过酸的食物，比如醋、酸李子、柠檬等这类富含醋酸或果酸的食物，除了会刺激牙神经以外，还会直接作用于牙面使牙釉质发生脱矿、有机质塌陷，从而导致牙齿酸蚀症的发生。

另外，我们日常经常能够接触到的碳酸饮料及果汁，由于含有大量酸性物质及糖，也会对牙齿表面造成腐蚀，增加牙菌斑生成的风险。

### 3.过硬食物

经常咬合一些过硬的东西，如坚果的外壳、蟹壳、冰块等，可能在牙釉质上产生微裂纹，会导致牙齿部位持续受到刺激，进而出现牙齿过于敏感、牙齿松动、牙齿缺损的症状。

## 红榜

对牙齿有益的食物

### 1.富含纤维素的蔬菜水果

人们在进食富含膳食纤维的蔬菜时，如胡萝卜、芹菜和苹果等蔬果类，对牙面的机械性摩擦可清洁牙齿表面，效果如同使用牙

刷。咀嚼动作还会刺激唾液的分泌，唾液含有微量的钙和磷酸盐，能使牙釉质变得更坚固，同时减少食物对牙齿表面的黏附。

鉴于蔬果中含有丰富的矿物质和维生素，若每天保证进食300克以上的新鲜蔬菜，200—350克的新鲜水果，会有利于牙齿健康。

### 2.含钙食物

想远离蛀牙，钙是必不可少的。足量的钙质，能防止牙齿钙化不全，增加牙齿的硬度和韧性，有效防止牙本质损伤。

牛奶、奶酪等奶制品中丰富的钙质，易被吸收，一天摄入300毫升以上的液态奶，有助于促进牙体硬组织的修复及抗釉质脱矿，增强牙齿的抗腐蚀能力。此外绿叶蔬菜、豆腐、豆类食物、芝麻、小虾皮、海带、蛋黄也是很好的选择。

### 3.含磷食物

磷是维持骨骼和牙齿的必要成分，能促进牙齿和牙床的健康。此外，磷酸盐能在口腔内形成缓冲系统，防止牙齿过度酸化，保护牙釉质，预防龋齿。含磷较高的食物有大豆、豌豆、鸡肉、鱼肉、虾、燕麦、黑芝麻等。

所以说，我们要想展露完美笑容，预防口腔疾病，远离龋齿和牙齿酸蚀，除了做好口腔清洁、坚持科学刷牙，还需学会“挑食”。(来源：人民网)

