



## 年轻人养生忙， 这些误区你中招了吗？

10月13日是世界保健日，世界卫生组织各会员国，都会举行纪念活动，推广和普及有关健康知识，以提高人民健康水平。如今，年轻人越来越重视生活保健，事实上，人们对防病保健有很多曲解和误读，下面这些保健误区，看看你有没有中招？

### 误区一：吃饱喝足有利健康

俗话说“三分饥寒保平安”，此话是有一定道理的。因为饱食终日又缺乏运动，则会造成能量过剩，容易引起肥胖，加速衰老，引发心脑血管疾病。所以八分饱才有利于健康。

### 误区二：一日两餐能减肥

有些女性为了身材苗条，每天只吃两顿饭，认为这样能减肥。其实，恰恰相反，一日两餐的人更容易发胖。

### 误区三：喝牛奶会使胆固醇增高

许多人 not 喝牛奶是因为他们觉得牛奶会使胆固醇增高，而事实并非如此。研究发现，牛奶中所含的胆固醇并不高，而且喝牛奶还有助于减少冠心病和高血压病的发生。

但是，不能空腹喝牛奶，因为空腹喝牛奶不利

于营养的吸收和利用；空腹状态下胃酸过高，乳酸菌很难存活，降低了牛奶的保健作用。

### 误区四：老母鸡补身体最好

用老母鸡补身体最好，是民间长期流行的说法，然而事实并非如此，饲养多年的老母鸡含有过多的鸡油，其肌肉弹力纤维减少，结缔组织老化，鸡肉粗韧，久煮难烂，不易胃肠消化吸收。饲养一年的鸡，无论煮、炖皆宜，容易煮烂变酥，肉质鲜嫩可口。

### 误区五：多吃醋有好处

醋不仅能增进食欲，还能保护蔬菜中的维生素C，有利于胃肠对维生素C的吸收，且在降血压、预防流感上也有一定的效果。于是有人认为吃醋有诸多好处而过量食醋，甚至干脆喝醋。殊不知，醋食用过量，会灼伤食道、腐蚀胃黏膜、还会软化骨质，加重骨质疏松，导致骨折。

### 误区六：口香糖能健齿

有些广告说口香糖能健齿，所以许多人吃了口香糖就不漱口，结果口香糖的糖分就会在口腔中发酵产酸，腐蚀牙齿形成龋齿。另外，口香糖中

含有硫化物、防老化剂、增塑剂等添加物,都有一定的毒性,对人体健康不利。

#### 误区七:阿司匹林能抗癌

有着 100 多年历史的阿司匹林除了作为解热镇痛抗炎药外,还可用于预防和治疗某些心血管疾病。近年,网上流传一种说法称阿司匹林能预防癌症,一夜间这粒小药片俨然成为不少人追捧的“神奇万能药”。然而,很多人并不了解过量服用阿司匹林也会造成严重的不良反应。

专家指出,阿司匹林有抑制血小板聚集的功能,长期过量服用有可能损害健康甚至危及生命。

#### 误区八:补钙越多越管用

全民补钙日渐成时尚,但是很多人不知道,人体对钙的需求量因年龄的不同而异。特别是儿童,如果补钙过量,可能导致身体浮肿、多汗、厌食、恶心、便秘、消化不良,严重的还容易引起高钙尿症。同时,儿童补钙过量还可能限制大脑发育,反而影响正常发育。补钙应在医生指导下进行。

#### 误区九:维生素就是营养品

很多人把维生素当成保健营养品,殊不知服

用维生素也要因人而异。如:感冒病人可适当补充维生素 C;经常喝酒的人可适当补充维生素 B<sub>6</sub>,因维生素 B<sub>6</sub>在脂肪及蛋白质的吸收中发挥重要作用,可作为预防脂肪肝的辅助成分;喜欢运动的人可适当补充维生素 B<sub>1</sub>和维生素 C,以补充由于出汗过多而引起的消耗;处于生长发育期的儿童,因机体容易缺乏日常膳食中含量很少的维生素 D,可适当补充一些。人体对维生素的需求是有定量的,摄入过量的维生素会引起中毒。

#### 误区十:三高就是老年病

很多人认为,高血压是老年多发病,与年轻人没有关系。实际上,基于国内外的研究,高血压与年龄无关,而与几个主要的危险因素有关,包括超重、肥胖、吸烟、饮酒以及家族遗传等。

现代人的物质生活水平提高,体力活动减少,合理膳食、健康生活的行为比例降低,促进了高血压的低龄化。此外,生活快节奏、工作压力、环境压力等也与高血压有一定关系。建议人们饮食清淡,主动进行体力活动和身心放松。

(摘自新华网)

## 大脑衰老或是这个基因在作怪



随着老龄化社会的到来,大脑衰老成为人们日益关心的话题。中国科学院昆明动物所研究人员利用来自 4 只年轻猕猴、3 只老年猕猴 44 个脑区的 547 个转录组数据,研究了非人灵长类动物大脑老化的潜在分子遗传机制,并找到可能导致大脑衰老的新标记基因。研究成果发表在最新一期国际期刊《基因组生物学》上。

昆明动物研究所灵长类进化遗传与发育学科组成员李明莉介绍,大脑衰老是一个复杂的过程,它依赖于多个脑区的精确调控,而以往的研究通常集中于少数脑区,缺乏一个涵盖多个脑区的转录图谱来解析大脑衰老背后的分子机制。

研究人员基于这些大规模转录组数据分析发现,随着年龄增长,皮质内脑区之间的表达连接性