

健康新知 07/22/2018

今年諾貝爾醫學獎的健康忠告：只有四個字，價值 3200 萬！

享譽世界的 2017 年貝爾獎頒佈了。其中諾貝爾生理學和醫學獎受到了民衆特殊的關注，因為這似乎是諾貝爾獎離我們的生活最近的一次！

三位研究「控制晝夜節律的分子機制」的科學家 Jeffrey C. Hall、Michael Rosbash 和 Michael W. Young 獲得該項殊榮。

「控制晝夜節律的分子機制」到底是個啥東東？

他們的獲獎理由是：

解釋了許多動植物和人類是如何讓生物節律適應晝夜變換的。

簡而言之，他們研究的就是我們平常所說的「生物鐘」！

生物鐘調節身體重要功能，例如：行為、激素水平、睡眠、體溫等；生物鐘和你的健康息息相關。你什麼時候困、什麼時候醒、一天內的體溫變化、什麼時候激素水平上升，統統都是由生物鐘在管理。

三位科學家通過精密的實驗得出幾個結論：

熬夜會打破人體內精妙的時鐘，疾病匍匐而來。

熬夜將造成大腦開始吞噬自己。

調節節律的關鍵基因失效後，會促使腫瘤發生。

因此，本屆諾爾貝醫學獎研究成果，最貼切的解釋就是：不要熬夜！！！

這話聽著一點也不新鮮啊！父母長輩親朋好友沒少叨念過。

但是這三位科學家憑藉該研究一共獲得了諾貝爾獎金 900 萬瑞典克朗（約合 3500 萬元人民幣）。

所以，以後聽到別人勸你不要熬夜的時候，一定要像拿到 3500 萬一樣高興哦.....

下面是一組價值 3500 萬的建議：

1. 不要熬夜：

睡覺是養生的一大功能，養就是用大量的健康細胞去取代腐敗的細胞，如一夜睡不著就換不了新細胞。如果說白天死亡一百萬個細胞，一晚上只補回來五十萬個細胞，時間長了，身體就虧空得越來越厲害。

獲獎者之一的邁克爾·羅斯巴殊教授，說起了一組罕見病例。近二十年來，各國醫生發現了一些“睡不著覺的家族”，這些家族的人得了怪病，就是至少三四十年都沒好好睡過。熬夜會打破人體內精妙的時鐘，疾病匍匐而來。

另一位獲獎者邁克爾·楊在 2015 年的一項研究中發現，由於熬夜缺乏睡眠，神經突觸部分被星形膠質細胞大量吞噬。通俗的說就是：熬夜將造成大腦開始吞噬自己。他還發現，調節節律的關鍵基因失效後，會促使腫瘤發生。

2. 要養肝：

其實，熬夜對肝臟的傷害是最大的。因為肝臟是我們身體裡最大的解毒器官，而晚上又是肝臟集中精力的“工作時間”。如果我們在這個時候不休息，反而大肆吃喝，會讓肝臟超負荷。當肝臟真的“喊”起疼來，問題就非常嚴重了。

11 點後睡的人，白開水裡一定要加一點它！

白開水裡加點“紅棗”

沒有什麼能抵消熬夜的損害，但因為生活迫不得已熬夜時應該長期飲用紅棗水護肝。

有實驗表明，每天給肝功能差的人喝紅棗水，持續一週可以達到養護肝臟、促進肝臟解毒排毒的效果。中醫學也認為，紅棗水有補氣養血、疏肝解鬱的功效。將果肉豐富的紅棗掰開，用溫水泡發，這樣維生素更利於肝臟吸收。

3. 價值 3500 萬的養生表：

中國古代養生講究“順應自然”，現代生活中人體也有它最喜歡的節奏和規律。如果我們順應了身體的生物鐘規律，摸準薄弱那一刻，拾遺補缺，身體就能被調校到最佳狀態。而反之，則會產生各種問題，危害健康。

5~6 點：醒了也要多睡會兒

很多中老年人“晚上睡不著，早上醒得早”，如果你在清晨五六點就早早醒來，不妨儘量讓自己多睡會兒，實在睡不著也可以閉目養神，或躺在床上按摩腹部、揉搓雙手，有助於保證白天旺盛的精力。

6 點半：做伸展運動

中老年人每天早上簡單鍛鍊 10~20 分鐘即可，建議以輕緩柔和的運動為主，如伸展運動、散步、瑜伽、太極拳等。

7~8 點：吃份高營養早餐

包子、油條、燒餅等澱粉類食物是多數人早餐桌上的主力軍。但是，除了澱粉類食物外，再來一杯牛奶或者豆漿、一個雞蛋、一小份水果，則更加健康哦。

10 點：吃一小把堅果

中老年人應該在上午十點左右，吃一小把堅果，對心腦血管健康有好處。花生、核桃、杏仁、松子等都是不錯的選擇哦。

11~12 點半：享受“雜牌”午餐

午餐食物一定要種類多樣。老年人做午餐一定要“雜”，炒菜時儘量多放幾種食材。比如，炒青菜時放點蘑菇，做肉菜時放點胡蘿蔔丁、黃瓜丁，每種菜量不大，但種類、顏色要儘可能豐富。

13 點：小睡 30 分鐘

午飯後半小時，疲勞感來襲，此時不妨先喝一杯水，然後打個盹兒。午睡對降低血壓、保護心臟、增強記憶力、提高免疫力等都有好處。但是，午睡時間不宜過長，20~30 分鐘即可。

14 點：喝杯綠茶

午覺醒來之後，人總會有些倦怠，此時來杯綠茶對身體可是非常好哦，研究表明綠茶能降低患癌風險。

15 點：晒晒太陽

如果天氣好，中老年人可以去戶外鍛鍊，此時陽光和煦，是晒太陽的好時機。若下雨或者太陽太毒，則可在家做做健身操、身體拉伸等。

16 點：來杯優酪乳

下午 4 點，人的血糖開始升高，此時，中老年人可以再加個餐，喝杯優酪乳或吃兩片全麥麵包。

18~20 點：與家人分享“慢”晚餐

晚餐一定要清淡，對一天的營養進行查漏補缺。晚飯不能吃得太晚，否則影響睡眠。晚餐時間一般相對充裕，可以和家人一起慢慢享用，細嚼慢嚥，聊聊天，無疑是一段幸福的家庭時光。

20 點：站一刻鐘

吃完晚飯，很多人便立刻窩在沙發裡看電視，這可是十分傷害腸胃的。晚飯後最好站立 15 分鐘，或一邊走動一邊給久違的朋友打個電話，也可以澆澆花、洗洗碗。

21 點：提前刷牙

刷牙時間最好放在晚上 9 點，這樣可以保證自己晚上 9 點後，不再吃東西。也可以利用這段時間，做點自己喜歡的事情，比如看看書等。

22 點：調低臥室溫度

人的最佳睡眠時間是 22 點，最晚不超過 23 點。科學研究顯示，臥室保持低溫可以降低患糖尿病和其他代謝疾病的風險，入睡前最好將房間溫度稍微調低一點。

健康的一天自此結束，睡個好覺迎接更美好的明天吧！

記得把這篇文章發給朋友們，告訴他們這才是最科學健康的生活時間表。

3500 萬的建議哦！不要熬夜！不要熬夜！不要熬夜！重要的事情說三遍！