

最新出爐的諾貝爾獎得主喊：你不熬夜了！

2017年首個揭曉的諾貝爾獎被授予發現晝夜節律分子機制的三位科學家，也讓晝夜節律——生物鐘研究成了熱門搜索關鍵詞。

“我並不同意這個觀點，”10月3日，晝夜節律分子機制研究者、華中科技大學教授張珞穎認為：“至少我們的研究顯示，早鳥型(早睡早起)和夜貓子型(晚睡晚起)人群的生物鐘是有差異的，強迫夜貓子型人早起是一件很痛苦的事情，因為他在不應該醒的時候醒來，不應該睡覺的時候睡覺，對他的健康並不好。”

遵從個體生物鐘，“對的時間做對的事”？

生物鐘幾乎影響着人類一切生理活動，其中睡眠規律是最為明顯的晝夜節律特徵之一。

張珞穎曾在美國加州大學舊金山分校神經內科系進行博士後的研究，當時所在團隊發現了一個家族，有明顯早睡早起的習慣，並且發現了與此相關的基因突變。

因此對於能否熬夜，張珞穎認為，“應該遵從自己體內的生物鐘來作息，而不是要遵從一個既定的標準，因為每個人不一樣。”

“有一些人是天生的早睡早起，稱為早鳥型；而有一些人則是晚睡晚起，也就是夜貓子

型，比如我。”

張珞穎說，強迫一個夜貓子型的人早睡是很痛苦的事情，因為他在應該醒着的時候睡覺，與在不應該吃飯的時候吃飯一樣，對他的健康並不好。

強迫夜貓子早睡 不利于其健康

因此，生物鐘所揭示的生活哲學並不同“不能熬夜”，而是“在正確的時間做對的事情”。

遵循生物鐘有多重要？已有研究證明，人體內的生物鐘，在一天之中的不同時段，對我們的生理功能進行着非常精準的調節，包括行為、激素水平、睡眠情況、體溫，以及新陳代謝等。

“我們的身體好比一個秩序井然的工廠，身體內不同器官的活動就像高度協調的生產

線。所有原材料和零部件都必須按時送達，才能保證每條生產線上的產品正常生產，維持正常運行。”美國內華達大學雷諾校園區生物系助理教授張勇在接受澎湃新聞採訪時這樣解釋。張勇說，跨洲飛行所帶來的時差正是生物



鐘變化對人體造成的影響，而現有的研究發現，生物鐘的紊亂會導致一系列疾病，比如肥胖、糖尿病和代謝綜合徵、睡眠障礙、抑鬱甚至是癌症。

臨床應用廣泛，但調控機制仍不清楚

在張勇看來，相比過去幾年的諾貝爾醫學獎獲得者研究，生物鐘目前還是比較基礎性的研究，“生物鐘不是一個針對具體問題的解決方案，而是更為基礎的研究，不僅是人類，甚至低等生物，包括真菌、植物等都適用。”



牛奶、豆漿 各有所長

豆漿和牛奶都是營養非常豐富的食物，但是哪種更好呢？一起來看看常喝牛奶和常喝豆漿的女人有什麼不一樣。

常喝牛奶的女人

- 1、常喝牛奶的女人皮膚白嫩光滑不易長斑。
- 2、常喝牛奶的女人頭髮有光澤，秀發更出眾。
- 3、常喝牛奶的女人不易長痘。
- 4、常喝牛奶的女人不易長痘。
- 5、常喝牛奶的女人不易長痘。

油，越出油越長痘。而牛奶能為皮膚提供封閉性油脂，形成薄膜以防皮膚水分蒸發，還能暫時提供水分，可保證皮膚的光滑潤澤。

4、常喝牛奶的女人不易缺鈣，骨骼好。女性相對於男性來說缺鈣的情況更為嚴重。由於女人天生的生理特徵，每當經期和妊娠期都會出現大量鈣質流失的現象。

牛奶中不僅含有大量的鈣質，而且牛奶中的鈣最容易被身體吸收，而且磷、鉀、鎂等多種礦物搭配也十分合理，可以說喝牛奶是女人最好的補鈣方式。

常喝豆漿的女人

- 1、喝豆漿的女人更苗條，且不易得糖尿病。
- 2、喝豆漿的女人更苗條，且不易得糖尿病。
- 3、喝豆漿的女人更苗條，且不易得糖尿病。
- 4、喝豆漿的女人更苗條，且不易得糖尿病。
- 5、喝豆漿的女人更苗條，且不易得糖尿病。

對腦細胞作用最大。多喝豆漿的女人大腦不容易老化。

4、喝豆漿的女人毒素更易代謝。由於生理特徵的影響，女人比男人更容易有便秘的困擾。而豆漿中豐富的植物纖維可以很好的促進腸道的蠕動，帶出腸道里不必要的廢物和毒素。

所以多喝豆漿的女人不容易便秘，不怕變成小肚腩哦。

5、喝豆漿的女人不易變老。

豆漿中含有類似於對女性至關重要的雌激素的一種物質——異黃酮。它們具有若雌激素的活性，對於更年期女人來說，多喝豆漿可以

當前已有的研究中，學者已經將晝夜節律的分子機制應用到各行各業，比如睡眠、情緒、疾病治療、農業殺蟲等。

“比如有研究發現，農田殺蟲劑在不同的時間段殺蟲效果並不同，這正是因為害蟲的抵抗力受到生物鐘影響，因此選在害蟲抵抗力差的時候殺蟲會事半功倍。”張勇解釋。

同樣地，生物鐘在疾病治療中的應用同樣矚目，“癌症病人的放化療也可以與生物鐘結合，因為不同的時間段病人對放化療的耐受度也不同。”

不過，張珞穎認為，生物鐘能否應用到臨床操作與醫生是否知曉生物鐘有關，“諾獎之前，雖然生物鐘的研究並不新，但也屬於比較小眾的領域，甚至全球性的學術論壇也僅有不超過1000人參加。”

現階段張珞穎的研究方向是晝夜節律與情緒的關聯。

張珞穎說，哈佛大學團隊曾通過問卷調查研究得出，人在一天中的愉悅指數與生物鐘相關，“結果顯示，不同的人在一天的愉悅指數，在凌晨是最低的，而在傍晚則最高。”

不過，儘管發現了情緒與生物鐘相關，“但是如何通過生物鐘研究來控制或調節人的情緒，目前為止仍不明朗，也是我們正在研究的課題。”張珞穎說。

部分彌補雌激素水平下降帶來的種種問題，如皮膚彈性減弱、骨鈣流失加快、心跳潮紅、情緒煩躁等。

豆漿+牛奶

很多人曾經錯誤的認為豆漿和牛奶不能一起喝。牛奶和豆漿的營養不僅不會疊加而損失，反而會因為互補而加強。

從補鈣而言，牛奶中有大量的鈣，以及維生素D和乳糖，如果得到豆漿中的維生素K和鉀鎂的幫助，就可以更加有效地提高鈣利用率。

對於更年期的婦女來說，豆漿中的大豆異黃酮，可以在飲奶補鈣的同時延緩鈣流失，起到雙管齊下的作用。

三種人不要吃枸杞

枸杞食藥皆佳，那麼怎麼服用效果才好呢？

中醫認為，枸杞子具有補腎益精、養肝明目、潤肺止咳的功效。現代研究表明，枸杞含有大量胡蘿蔔素、維生素、人體必需的蛋白質、粗脂肪和磷、鐵等營養物質。其中，維生素C的含量比橙子高，β-胡蘿蔔素含量比胡蘿蔔高。此外，枸杞還能增強免疫力，具保肝、抗疲勞、抗衰老等，適合抵抗力低、身體虛弱者服用。

一般來說，健康的成年人每天吃20克左右枸杞比較合適，用作治療可增至30克。枸杞要常吃，但不可一次大量食用。用枸杞泡水或煲湯，只飲湯水並不能完全吸收枸杞的營養，最好將枸杞也一起吃掉。

不需任何加工，直接嚼服枸杞對營養成分的吸收會更充分，可將枸杞用水沖洗乾淨

後嚼服，但服用量要減半(較泡水或煲湯)。

由於枸杞溫熱身體效果明顯，患感冒發燒、炎症時最好別吃。同時，枸杞還有興奮性神經的作用，性慾亢進者不宜服用。另外，枸杞子含糖量較高，每100克含糖19.3克，糖尿病者要慎用，不宜過量。



糖尿病越來越成為威脅人們身體健康的慢性殺手，據調查結果顯示，每11個成年人中就有一人患糖尿病。關於糖尿病，你知道多少呢？

一起來看看吧！

如今，糖尿病已經成為影響人們健康與生活的慢性病之一，國際糖尿病聯合會於2015年發佈的糖尿病圖譜報告顯示，每十個成年人中就有一人患糖尿病，世界範圍內相應有4.15億人患病。

這樣的數字讓人們從懵懂無知變成了“談糖色變”，但每年的患病人數依舊只增不減，無形之中，你的“不瞭解”早已成為了自己的“催命符”。規避糖尿病的四大誤區，讓你把“催命符”換成“免死牌”。

糖尿病是“突發”的慢性病？

現代人已開始有體檢的意識與習慣，但是仍舊有許多糖尿病患者表示，一年前的體檢結果並沒有任何異常，過了幾個月莫名其妙的就得了糖尿病，以致於很多人認為糖尿病是“突發”慢性病，其實不然，糖尿病並非是沒有前期的。

糖尿病是因人體胰島功能衰退而引發糖、蛋白質、脂肪及水等代謝紊亂的綜合徵，說白了，就是身體內對糖的代謝功能紊亂導致糖尿病，而糖代謝紊亂也被稱為糖尿病前期，只要在糖代謝紊亂期間進行控制飲食與改善生活習慣，是完全可以避免成為糖尿病患者的。這個“潛伏期”實際上比很多人想象的要長很多，據國外統計，當糖尿病確診時，糖代謝紊亂甚至可能存在了5年之久，而如今每五個成人中，就有一個糖代謝異常者。

但這一時期的隱蔽性卻很強，這一時期的血糖數值並不一定總是“超標”，所以很大一部分糖尿病患者及高危險人群在做體檢或自測時候，單次的血糖正常就認為自己的糖代謝是正

常，進而誤判自己的身體情況，而據調查顯示，有50%的2型糖尿病患者因缺乏明顯的臨床病症而未被診斷。

所以，糖尿病的早發現早治療，就一定要有“長線”思維，需要定期的監測自己的糖代謝或者血糖的長期變化曲線是否穩定，從糖尿病的引發根源進行監測，才是最好的防治手段。

糖尿病只有“1型遺傳”？

糖尿病分型一般分為1型糖尿病、2型糖尿病、特殊糖尿病、妊娠糖尿病。其中，2型糖尿病患者在中國最多，佔所有糖尿病患者的90%以上，而在傳統認識中，認為只有1型糖尿病才會遺傳，但實際上並非如此。

據中國工程院院士王隴德主編的《健康管理師》所述——中國人2型糖尿病患者的遺傳度為51.2%-73.8%，一般高於60%；而1型糖尿病的遺傳度為44.4%-53.7%，可見兩型的遺傳是各自獨立的，而2型糖尿病具有更強的遺傳傾向。

“需要提醒的是，2型糖尿病發病隱匿、且危害性大，很多患者沒有典型的‘三多一少’，所以很容易被忽略。”中日醫院內分泌科主任邢小燕表示，80%-85%的2型糖尿病患者都屬於超重或肥胖，並且它與遺傳有很大關係，所以家

族病史者、體重肥胖者也是糖尿病的高發人群，不僅要定期體檢，更必須要做好日常的糖代謝監測。

糖尿病不痛不癢，不要命？

“血糖高了就高了反正也沒有什麼症狀，想吃就吃，想喝就喝”，這是很多糖尿病人的“切身感受”，但實際上，糖尿病本確實不要命，真正的“殺手”是各種並發症，其對人體的危害十分嚴重。

糖尿病的並發症多達100多種，是已知慢性病中並發症種類最多的疾病。糖尿病並發症分急性和慢性兩大類。其中，急性並發症包括糖尿病酮症酸中毒、糖尿病乳酸性酸中毒等；慢性並發症包括視網膜病變和失明、糖尿病腎病(嚴重的導致腎功能衰竭)、糖尿病足(嚴重的導致截肢)、大血管病變(嚴重的導致心肌梗死、腦血管病)等，無論是急性還是慢性並發症，其致殘率及致死率都是極高。

通常情況下，患病10年後有30%-40%的人至少會出現一種並發症。在患糖尿病的人群中，40%-50%的糖尿病患者在發病10年後發生視網膜病變，約有2%的患者在發病15年後完全失明，有20%的人最後要靠透析生活，糖尿病人發生冠心病的幾率是非糖尿病人的2倍

~3倍，神經病變患病率在糖尿病病程為5年、10年、20年後分別可達到30%-40%、60%-70%和90%。

據調查，全球每30秒就有一條腿因糖尿病足而截肢，而在我國，每年由於糖尿病導致的截肢是非糖尿病患者的15倍；每年的截肢患者中約50%是糖尿病患者。

中日友好醫院內分泌科主任李光偉強調說，糖尿病不痛不癢，但危害十分嚴重。但只要控制好血糖，糖尿病患者可以終生帶病生存。因此，對於糖尿病人來說，強化血糖的綜合控制，進行血糖和糖代謝的連續監測，是減少糖尿病病變和死亡發生風險的最有效措施。

糖尿病“不能吃甜”？

“這個太甜你不能吃，那個太甜你不能吃”，這應該是糖尿病人平常聽到的最多的一句話，也是因為這點，許多糖尿病患者因為忌口的問題苦不堪言，“一刀切”的忌口，也是大部分人無法忍受甚至放棄控制的原因。

其實，甜度和血糖升高是兩個完全不同的概念，食物的甜度是一種味覺單位，而真正影響我們血糖的是食物的升糖指數，而很多時候這兩個數值並不是正相關的，比如羅漢果，其甜度是蔗糖的300倍，但升糖指數並不高。而相反的，沒有什麼甜味的油條其升糖指數為75，是口味較甜的櫻桃的3倍多(櫻桃升糖指數為22)，哈密瓜的1倍多(哈密瓜升糖指數為41)。

所以說，升糖指數，這種反映食物引起人體血糖升高程度的指標，才是糖尿病人真正應該控制的。但是每個人因為體質和代謝能力的不同，即便是同一種食物，不同人的升糖量也會不同，因此，通過餐後2小時的糖代謝曲線或者血糖數值變化來判斷隱形的升糖指數，發現自身對不同食物的升糖情況，這樣才能最大的減輕糖尿病及高危險人群在“忌口”上的痛苦，也更容易配合控制。

糖尿病的真相

糖尿病的典型症狀



吃多

喝多

尿多

體重減少