

这些特质跟遗传有关

卢一飞



你的一些生活习惯或身体特征到底是天生的还是后天习得的?当看到美国读者文摘网站的总结时,恐怕会大吃一惊。

1.疼痛阈值。每个人对疼痛的耐受力都不同,在研究疼痛阈值的个体差异是否有规律可循时,科学家们发现了其与头发颜色的关联性。丹麦奥尔堡大学的研究人员给志愿者注射了辣椒素(辣椒的一种活性成分),结果发现,天生发色偏红的人对这种类型的疼痛不敏感。正因如此,他们可以更好地承受辛辣食物及针刺带来的不适感。过去就曾研究称,发色偏红者对寒冷更敏感,对注射麻醉剂的反应更弱。

2.厌恶/喜欢锻炼。有些人“不活动不舒服”,另一些人却只想躺着。美国佐治亚大学的研究人员发现,后者体内可能有一种基因干扰了多巴胺的释放,影响神经递质对大脑奖励中枢的调节作用。当然,个性也会成为积极参加体育运动的一种天然驱动力。

3.作息习惯。有的人吃完晚饭就犯困,有的人一到夜里就精神。美国著名DNA鉴

定公司不久前发现,基因决定了人们是“百灵鸟”还是“夜猫子”。具体来说,人类基因组中有7个区域与昼夜节律的调控有关,15个区域与早睡早起的习惯有关。即使只拥有其中一个区域,成为“百灵鸟”的可能性也增加了25%。

4.爱喝咖啡。人们对咖啡的依赖,可以被更准确地理解为身体代谢咖啡因的方式。这是可以通过基因一代代传递下去的。美国哈佛大学公共卫生学院的研究团队对意大利和荷兰的咖啡饮用者进行了比较,发现那些PDSS2基因表达较高的人喝咖啡明显较少。研究人员推测,这些人代谢咖啡因的速度较慢,因此较少的咖啡因就能使他们非常清醒。

5.失眠难寐。辗转反侧、难以入睡不仅是压力大造成的,还是一种家族遗传问题。由比利时布鲁塞尔自由大学等机构组成的国际联合研究团队发现,有7个基因使人们面临失眠症的风险。他们还认为,焦虑症、抑郁和神经质具有很强的基因重叠。

6.水性杨花。男人爱出轨也许“不是他们的错”。科学家研究发现,水性杨花者大多拥有一种名为DRD4的基因变体。不仅是男性,一些女性体内也有爱出轨的基因,当她们的血管加压素受体基因发生突变时,可能会影响到信任和情感。专家提示,有这种基因的人不一定都会出轨,所以出轨者不要以此为自己的不良行为找借口。

7.寻求刺激。加拿大英属哥伦比亚大学的研究人员对500名中高水平的滑雪者进行了一项试验。他们发现,那些有特定遗

传标记的人,更有可能选择从危险的斜坡上“冒死”冲下来。

8.信任能力。美国亚利桑那大学的研究人员对基因构成相似的双胞胎进行了一项研究,结果发现,对他人的信任程度有30%由遗传因素决定,剩余70%的信任能力来自于社会环境、受教育水平和以往经历等。

9.爱吃甜食。加拿大圭尔夫大学的研究人员发现,近80%的学龄前儿童携带至少一种基因型,这使得他们想吃甜食而不是蔬菜。美国宾夕法尼亚州立大学的研究团队考察了TAS2R38味觉受体基因的变异,带有这种基因的人,会觉得球芽甘蓝和羽衣甘蓝这类蔬菜吃起来更苦。

10.悲观消极。飞机预计降落的时间已过,乘机归来的亲朋却还未联络。这种情况下,一些人不由分说便开始怀疑是不是出了什么事。如果你是一个不愿看到事情积极一面的人,那很可能是你体内的OXTR基因(影响后叶催产素的受体)在作祟。美国加州大学洛杉矶分校的研究人员称,拥有这种基因变异的人天生不乐观,自尊心和生活的掌控能力较低。

11.嗅觉失灵。“瞎鼻子”的存在,其实是因为影响嗅觉受体的基因簇上的单一基因发生了突变,导致一些人的嗅觉能力异于常人。

12.发胖原因。美国遗传学会的一项研究发现,吃哪些东西会发胖与一个人的遗传基因构成有关,而不是因饮食本身的营养价值而定。因此,一种节食方案无法适用于所有人,这就突出了个性化营养方案的重要性。

健康话题

度假有助防治

心脏病

李悦康

盛夏到来,一年之中度假的黄金季节也来临了。一些还在犹豫着要不要出去走走的人们,不妨参考美国一项新研究给出的建议——外出度假有益健康,可防治心血管疾病。

美国雪城大学的研究团队调查分析了成年人年休假次数与心脏健康的关联性,结果发现,在过去12个月中,外出度假相对频繁的人,患上代谢综合征或出现代谢功能下降症状的风险更低。代谢综合征是一组复杂的代谢紊乱症候群,包括高血压、高血糖和腰部脂肪过多等。代谢状况是评估心脏健康的重要指标。代谢出现问题,中风、心脏病和糖尿病等疾病风险便显著升高。

雪城大学公共卫生助理教授布莱斯·赫鲁斯卡团队的统计数据显示,在美国,近80%的全职员工可享受带薪休假,但事实上,由于思想观念、兴趣爱好、财务问题等各种原因,真正能去度假的人不足一半。近些年来,越来越多的研究阐明了度假对健康的促进意义,如减轻焦虑和抑郁情绪等。因此,现在不妨考虑暂时放下工作,收拾好行囊,来一场说走就走的旅行。

健康常识



泡脚水加调料能补肾

源康

现代人常坐办公室,又懒于运动,普遍足部循环不良。足肾相连,足部循环不良,受影响最大的就是肾脏。所以如果用温水刺激脚部的话,脚部的血液循环就会变好,肾也会变得更加健康。如果我们养成泡脚的习惯,就有助于预防肾脏疾病。通常,泡脚可作为中药补肾的辅助方法来达到强肾的目的。

中药补肾推荐这样搭配更给力

组成: 白色蛤灵芝5克+枸杞8-10粒+红茶2克。

做法: 将三种原料开水闷泡2--5分钟左右,即可食用,每天只放一次原料,反复冲泡直到水无色无味。

功效: 一般坚持使用一个月,肾虚阳痿疲软不举腰酸腿软现象可得到显著

专家建议

除了黄瓜、丝瓜等瓜豆类外,夏天还特别适合吃苋菜。苋菜也叫“鳧葵”“苋菜”等,由于它营养丰富,也被人们称为“长寿菜”。中国古代一部按汉字形体分部编排的字书《玉篇》中,有“苋”的记载,在有些地区,“苋”读“汗”,所以也有人称苋菜为“汗菜”,寓意为夏天流汗时

流汗时吃点苋菜

时成

吃的菜。市场上常见的苋菜有红苋菜和绿苋菜,它们之间有啥区别呢?从口感上来说,绿苋菜质地较硬,红苋菜质地较软。从挑选方法上说,无论哪种苋菜,根上带泥的比较新鲜,也更耐储存。水洗过的苋菜虽然看着比较干净,但不易储存,买回家后最好当天食用。

健康饮食

改善,性欲强烈。泡脚推荐使用盐水,盐水泡脚可以去除足部的寒气,同时加入鹅卵石磨脚的话,可提高效果,促进人体脉络贯通有助抵抗衰老之效,还能治疗感冒,甚至增强记忆力,使头脑感到放松。

盐水泡脚三讲究

讲究一:泡脚时间不宜过长。泡脚时间不宜过长,以15—30分钟为宜。在泡脚的时候,由于脚部的血液循环加快,导致心率也比平时快。所以如果泡的时间过长会导致心脏负担加重。容易发生一些并发症,如头

晕昏厥等。讲究二:脚部有伤口的人不宜泡脚,如果有伤口的话会造成伤口感染,从而导致伤口疼痛就不好了。应该等伤口好了再泡。

讲究三:太饱太饿时都不宜泡脚。在过饱、过饥或进食状态下泡脚,会加快全身血液循环,容易出现头晕不适的情况。饭后半小时内不宜泡脚,会影响胃部血液的供给。

盐水泡脚不必每天泡,偶尔泡几次就可以了。一般一周两次为宜。如果泡完脚后,再适当做几分钟足底按摩,对身体的血液循环更好,脏腑器官也更能得到进一步的调节。泡脚后,建议不再进行其他活动,隔数分钟即入睡,补肾效果更佳。



三伏天5大问题很危险

袁勇

1.热射病

三伏天温度过高,太阳暴晒,很容易引发中暑,热射病属于重症中暑的一种,会使人出现昏迷、意识障碍,甚至死亡。

2.心脑血管病

每年最热的7-8月也是心脑血管疾病发作的高峰期。受夏季出汗多、血液黏稠度增高以及高温心烦等影响,夏季心脑血管病一旦发作,就多是心梗、脑卒中等急症,更需警惕。

3.血糖波动

很多糖友发现,天气越热,血糖会比原来低。这是因为高温闷热的天气,能量消耗较大,新陈代谢旺盛,而热量的消耗主要来自于体内的血糖。糖尿病的最大危害就是血糖忽高忽低,血糖波动最容易引起各种并发症。

4.胃肠病

三伏天因为天气炎热,冷饮成为很多人的“救星”,恰恰夏日里最受欢迎的冷饮是胃肠道疾病主要诱因,大量进食冷饮后,胃肠道血管因冷刺激而急剧收缩,血流量减少,造成胃肠功能紊乱,甚至出现腹痛等。

5.腹泻

三伏天温度过高,食物容易腐烂变质,加上细菌活跃,很容易出现腹泻。对老人而言,夏季腹泻不是小病,尤其是本身有心脑血管病的老人。腹泻时人体处于脱水状态,血液浓缩,血黏度增高,很容易促使血栓形成,出现心绞痛、心肌梗塞、脑梗塞等。

医生的话



老人的手机铃声不能太劲爆

方力群

来电话怕接不到,有些老人习惯把手机铃声调成节奏感很强的音乐。但铃声突然大作会吓着老人,让他们半天缓不过神来。

研究显示,在突然的声音刺激下,人体会产生应激反应,表现为体内肾上腺素水平提高,心肌收缩力加强,引起血压升高、心率加快,同时增加精神压抑、心脏病的患病风险。尤其患有慢性心血管疾病的老人,在刺耳铃声的刺激下还可能诱发恶性心律失常。英国《每日电讯报》曾报道过一项研究:正常时,人从熟睡状态到清醒,每分钟的呼吸次数会增加,心跳会加快,脑电波从每秒8次提高到每秒30次;如果熟睡中突然被手机铃声吵醒,人的短期记忆力和认知能力会受到严重影响,容易产生心慌、头重脚轻的感觉。

建议家人帮老人调整手机铃声,一定要远离激情摇滚、劲爆舞曲等节奏快、声音大的音乐,选择较缓和的乐曲,如轻柔的慢歌、儿歌、纯音乐等,音量也别太大。一些老歌也很适合当老年朋友的手机铃声,如《四季歌》《洪湖水,浪打浪》等。这些音乐存在老人脑海多年,会让他们找到熟悉亲切的感觉,而不会让人瞬间高度紧张、心跳加快。

医学发现