

(← 上接第B6版)

另外，有研究发现，生酮饮食所致体重下降在前三个月最明显，六个月与三个月时比，差别不大，而到十二个月时，已失去了此效应。

潜在的负面影响

长期使用生酮饮食，也会不可避免地对身体造成负面影响：

1、最明显的，就是因身体处于“酮症”状态，发生代谢性酸中毒，致水电解质平衡紊乱，发生低钠、低镁、低血糖、低蛋白质、高尿酸血症等，造成头晕、虚弱、疲乏、痛风、心律失常等不同的临床表现；最严重的是硒缺乏，可致不可逆性心肌病，甚至发生猝死。这也是实行生酮饮食时必须同时补充微量元素的原因。

2、因碳水化合物摄入严重不足，身体不仅分解脂肪，也通过分解肌肉来补充供能，长期会致肌肉含量减少；同时由于葡萄糖是身体各器官尤其是肌肉的直接能量来源，生酮饮食使供能不足，身体疲乏，影响运动表现，对于运动员和锻炼爱好者来说，尤其感觉明显。事实上，许多运动员，比如跑马者，在比赛之前几天都会采用高碳水化合物的饮食，来提高比赛时的表现。

另一方面，锻炼是减肥过程中必不可少的部分，对于维持体重不反弹、保持身体健康至关重要；而肌肉含量的增加更是有助于提高基础代谢率。显然，从这个角度，生酮饮食也不利于长期减肥。

3、造成骨质减少，甚至骨质疏松，发生骨折的风险增加；对于儿童，还会影响其生长发育，使身高不足。

4、胃肠道不适及功能紊乱，如腹泻、便秘、恶

(← 上接第A13版)

9月22日约5万印裔齐聚休斯顿NRG体育场欢迎印度总理穆迪访美，集会的高潮是川普和穆迪手牵手绕场向观众致意。印度人抱团的实况给大家留下深刻印象。集会场面的视频发到群里后大家展开了讨论。众所周知，川普上台后四面出击，跟所有他认为占了美国便宜的国家算账，包括印度和中国。其实穆迪此行是借开联大的机会来谈贸易分歧的。但是美印不伤和气，在友好的气氛中协商解决矛盾，甚至上演两国领导人牵手向印裔致意的大秀。大家的问题是，为什么和中国的贸易问题闹得这么僵？大多数成员认为主要原因是中国盗窃知识产权、不守承诺，也有人认为美国怕老二崛起取代老大也是一个因素，但后一种说法无法解释川普对包括盟友在内的多国出击。

印裔美国人抱团的场面则引起印度人才超越中国人的话题，群里的问题变成了：为什么无论在美国的政界、商界还是科技领域印度人比中国人更成功？大家或转帖，或打字发表自己的看法。有的认为印度作为前殖民地国民英语好是成功的原因。别的成员不同意：同样讲英语的菲律宾为什么只输出菲佣呢？讨论来讨论去，最后大家统一了意见，认为教育是最主要的原因：是培养有独立思考能力的人格还是驯服的工具。此时有人上传了一个易中天谈教育的帖子。易中天认为这些年中国教育没有大面积地提高国民素质，反而“整个把人的脑子搞坏了”。他反对励志、培优、望子成龙，提倡真实、善良、健康、快乐，与群里成员的意见颇有相似之处。

心、呕吐、胃酸返流增加等。

5、其它如缺铁性贫血、肾结石、胰腺炎、血小板功能障碍等也有报道。

我曾有一位病人，因为其他疾病需要尽快手术治疗，但因身体过度肥胖、手术风险极大，外科医生推荐他来找我，希望他能在手术前先减掉25kg。我为他设计了四周的生酮饮食，然后术前两周纯流质饮食的计划，帮助他短期内尽快减肥。而他术后长期的减肥，还是需要总量控制、高蛋白质低碳水化合物（不是极低）的营养均衡饮食。

结束语

短期使用生酮饮食对身体有一定的健康效应，可用于因其它身体和医疗情况需要快速减肥的人。

这样比较极端的饮食并不适合所有人，比如孩



子、孕妇、有胃肠功能紊乱、结石、痛风倾向等其它身体状况的人群。

长期的减肥，需要控制总热量、高蛋白质、低碳水化合物（不是极低）的营养均衡的饮食，还有运动。

健康的维护，需要科学，没有捷径。

(本文首载于微信公众号“同语轩”，版权归属原作者。)

印度人在政界的成功引发了如何鼓励华人参政的问题。今年美国总统大选拉开序幕，44岁的华裔杨安泽横空出世，不仅成功获得民主党总统参选人资格，而且民调节节攀升，几十年内恐怕不会再现华裔离美国总统大位这么近的盛况，大家对此无比兴奋，同时也担心华人子女普遍不考虑从政，就业只限于科技、医生等领域的现状。有什么方法能改变这种状况呢？有人介绍本地一家中国餐馆老板的办法：让子女与美国人通婚，彻底改变下一代的观念。这位老板心中可能有赵小兰的榜样吧？可是这种方法可靠吗？它是唯一的方法吗？杨安泽和骆家辉都是华裔从政的杰出例子，可是他们娶的可都是华裔妻子呀。所以对这个问题大家目前没有答案。

最近因为国内迎接国庆节，媒体上有不少关于中共建政70年来成就的报道。这些成就往往以中国近代史为背景讲述。不过这些报道里的近代史都是基于大陆历史教科书里的近代史。龙应台曾这样回忆自己对国民党统治下台湾教科书的幻灭：“我在国民党所建构的神话中成长。1975年，我在美国第一次读到别人用别的文字对这个神话的诠释，这个神话马上瓦解。从此以后，至少我，不再相信神话，任何神话。”群里成员对大陆历史教科书有类似的感受。比如贝黎虹同学说：“我十六岁以前读的历史，到六十岁后才知道每一段都是在掩盖真相、说谎或者故意遗漏。”芝加哥大学博士、IUPUI历史系教授张信说自己“也是到了美国后，重新读了好多书才把中国史（特别是近代史）懂了个大概。”讨论从历史问题转到鸦片战争、张闻天在党史的地位、抗日

战争中国军的贡献、三年自然灾害中到底饿死多少人等话题。于是李志雄同学分享了他在国内发表过的《寻找二舅的足迹》一文。这是群里深入讨论导致分享创作的一个例子。文章介绍了他历尽辛苦重建起来的、他的已被遗忘的二舅周应熊的英雄事迹。周应熊作为国军飞行员于1942年3月31日与日军空战时殉国。亲戚里有国军过去在大陆会挨整的。可是由于他周密调查的结果，2015年9月南京抗日航空烈士公墓的纪念碑上补刻上了周应熊的名字；同年，台湾马英九也给家属颁发了写有周应熊名字的纪念章和证明书。李志雄的努力导致被遗忘的历史得到还原，大家意识到今天我们每个人的责任：“个人把真实的历史记录下来很重要，可以慢慢拼出一个puzzle，还原真实的历史。”因为正在旅行，贝黎虹同学是后来加入讨论的。她对群里讨论的反应是这样的：“一楼楼爬上去，一段段读，今天群里干货多且都精彩，受益匪浅。谢谢楼上各位。”可见，这个群不仅是我的精神家园，也是大家的精神家园。

这几年我与国内的同学交流出现过好几次不愉快，有的甚至接近绝交。原来以为这不过是我个人的现象。最近看到一个帖子，才意识到这种现象相当普遍。比如帖子里说“人们的价值观左右分明，中国社会严重撕裂，相隔的不仅是岁月，还有渐行渐远的价值观”。无法和过去的就世界和中国的发展变化交流意见令人十分寂寞。在这寂寞中77-78级微信群为我提供了一个新的精神家园。祝愿每位读者都能在微信时代找到自己的精神家园。