为何有些人总感到很幸运

为什么有些人总是感到很幸运,而另一些人却常常觉得不如意?英国著名心理学家、赫特福德大学教授理查德·怀斯曼声称他已经找到了答案。

十年前,怀斯曼教授开始研究人的运气。他在全国许多报纸上刊登广告,让那些总是感到幸运或总是感到不幸运的人与他联系。数百名男女志愿者参加了他的研究。

这些年来,怀斯曼教授采访他们,监视他们的生活,让他们参加各种实验。比如,他对他们进行过一个简单的实验,以发现他们感觉上的差异,是否是由于他们发现机会的能力不同而造成的。实验将志愿者们分成了两个组,一个组是那些总是感到幸运的人,另一组是那些常常觉得生活不如意的人。怀斯曼教授给参加实验的志愿者们每人发了一张报纸,请他们看过之后告诉他报纸里面有多少张图片。事实上,他在每张报纸里都写了同样一句话:"如果你看到这句话,告诉实验者,你就可以获得50美元。"这句话的字很大,是用两英寸多的字体写的。但是,那些总是觉得不幸的人大多对这句话视而不见,而那些总是感到幸运的人则大多能够注意到这句话。

总是感到不幸的人通常比总是感到幸运的人更紧张,这种焦虑扰乱了他们注意意外情况的能力。结果,他们会错过迎面而来的机会,因为他们太专注于寻找其他的东西。他们去参加聚会,专注于寻找完美的伴侣,却错过了交好朋友的机会。他们浏览报纸,专注于某种类型的招聘广告,却错过其他类型的工作。

相比之下,总是感到幸运的人更放松,也更开放,他们发现的往往是他们看到的东西,而不是他们寻找的东西。怀斯曼教授的研究最终揭示了总是感到幸运的人通常通过四个原则来获得好的感觉。他们善于创造和发现机遇,善于通过倾听自己的直觉做出决定,善于通过积极的心理暗示实现梦想,善于调整出一种弹性的、"永不言败"的态度将坏运气转为好运气。

怀斯曼教授还普及性地总结出让自己获得好感觉的四个技巧:

1)倾听你的直觉——它们通常都是正确的。

2)乐于打破常规,接受新的体验。

3)每天花一点时间想一想那些进展顺利的事情。

4)在开始重要的事情之前,把自己想象成一个幸运的人。

他说,世界上最感到幸运的人遇到的并不总是美好的事情,但是他们一定学会了如何从不美好的人和事中看到美和好。

羊城晚报

专家建议:国人每天吃够一斤菜、半斤果

据中国营养学会透露,近年来,我国居民总体蔬果摄入量不足,专家建议一个人每天应该吃够一斤蔬菜和半斤水果。

在2019全民营养周暨"5·20"中国学生营养日主场启动会上,中国营养学会公布了相关调查数据:2012年我国城乡居民平均每标准人日蔬菜的摄入量为269.4克,与2002年相比,总体平均蔬菜摄入量下降,尤其是农村居民减少了29.5克;城乡居民平均每标准人日水果的摄入量为40.7克,处于较低水平。

今年全民营养周的主题为"合理膳食、天天蔬果、健康你我"。中国营养学会副理事长马冠生建议,应保证餐餐有蔬菜,天天有水果,一个人每天应该吃够一斤蔬菜、半斤水果。

中国营养学会理事长杨月欣指出,蔬菜水果为人体提供了每日必需的维生素、矿物质、膳食纤维、植物化合物等营养物质,是合理膳食的重要组成部分。蔬果摄入不足会提升人群高血压、心血管疾病、癌症等的发病率和死亡率。

科技日报

喝茶能减肥还可解酒?这些喝茶误区要注意

饮茶一直以来都是我国的传统文化,好饮茶者更有"宁可终身无酒,不可一日无茶"的说法。很多人认为喝茶有诸多好处,可以刮油、解酒,百利而无一害,这是真的吗?生活中有哪些关于喝茶的误区呢?

不少人认为,饭后一杯茶能解腻减肥,因为喝茶后往往很容易会感觉到饥饿。其实,茶叶中含有咖啡因、茶碱和可可碱等复杂成分,的确可以显著刺激胃酸分泌,促进胃动力,使胃酸分泌增加,有助食物消化。但是,喝茶改变的只是消化的过程和感受,并不是消化的结果,我们吃进去的食物的能量并没有因为喝茶而损耗掉。更需要注意的是,如果饭后喝了用15克干茶叶冲泡的茶水,会使食物中铁的吸收降低50%。因此,喝茶不仅没有刮油瘦身的功效,相反,饭后饮茶还可能会对身体产生不良影响。

在生活中,酒后饮茶的习惯也十分常见。很多人都认为酒后饮茶可以解酒,有利身体健康,这是真的吗?其实,酒后并不适宜饮茶。饮酒后,酒中乙醇通过胃肠道进入血液,在肝脏中转化为乙醛,乙醛再转化为乙酸,乙酸再分解成二氧化碳和水排出。酒后饮茶,茶中的茶碱可迅速对肾起到利尿作用,从而促进尚未分解的乙醛过早地进入肾脏。乙醛对肾有较大刺激作用,会影响肾功能,因此经常酒后喝浓茶的人易发生肾病。此外,酒中的乙醇对心血管的刺激性很大,而茶同样具有使心脏兴奋的作用,两者合二为一,更会增强对心脏的刺激,所以心脏病患者酒后喝茶的危害也很大。

喝茶的确有许多益处,但如果喝茶不科学,就会对身体造成负担。因此,在日常生活中,应注意这些饮茶误区,避免喝茶伤身。

科普中国

吃了这些药 千万别晒太阳

小茜因急性尿路感染,医生给开了磺胺类抗菌药磺胺甲恶唑等药物口服。第二天中午,小茜和男朋友一起午餐后散步半个小时,回到公司后发现脸、手背等暴露在外的肌肤都变得深红、发痒,用手挠了以后还起了小水疱,于是赶紧到附近医院检查,结果被诊断为药物光毒反应,也就是小茜服用磺胺类药物后,在阳光照射后发生了过敏反应。

药物的光敏反应是指用药后机体暴露于阳光中,皮肤对光线产生的不良反应。强烈的阳光可使药物活化,从而直接破坏或杀死皮肤细胞,因此暴露在光线下的皮肤在日晒后几分钟或几个小时内,就可产生轻度的光毒性反应。因此,服用过下面这些药后都不要晒太阳。

发生药物光敏反应最多的是抗菌药,其中沙星类抗菌药是发生率较高的一组,为0.1%~3%,如环丙沙星、氧氟沙星、依诺沙星等。服用该类药物皮肤经光照以后,常见的症状是皮肤红肿、发热、瘙痒、疱疹等。另外,四环素类、磺胺类、美满霉素、多西环素、地美环素等抗菌药,也有光毒反应的报道。

其他发生光敏反应的药物有抗精神病药物,主要是吩噻嗪类药物,如氯丙嗪等;利尿药如速尿、双氢克尿噻(氢氯噻嗪)等;抗组胺药如扑尔敏、苯海拉明等第一代抗组胺药;解热镇痛药如布洛芬、阿司匹林等;降糖药如格列苯脲、格列吡嗪等;抗肿瘤药如长春新碱等。

同时提醒大家,光毒性反应更容易发生于皮肤娇嫩者、因痤疮正在使用抗菌药者、患有人体免疫缺陷病和红斑狼疮者、免疫功能受损者等。

那么,如何判断光敏反应呢?如果服用上述药物后面部、颈部、前臂、手背等暴露在外面的皮肤,经过日晒或紫外线照射后出现红斑、丘疹、风团样、水疱等皮疹,也有人的皮肤是红斑水肿或斑块等表现,应立即到专科医院就诊,千万不要擅自停药或换药。

中国健康网

你所不知道的风油精

风油精无论是用于缓解蚊虫叮咬的瘙痒,还是扫除精神不振的困倦,都有很好的效果。可是你知道吗?这小小的风油精,背后还有很多不为人知的使用小技巧。

风油精是由薄荷脑、桉叶油、丁香酚、樟脑、水杨酸甲酯、香油精等组成的油状液体药物。而在这些成分中,桉叶油、薄荷脑和水杨酸甲酯是风油精中的主要药用成分。桉叶油可用于呼吸系统疾患,如上呼吸道感染、慢性支气管炎、哮喘等,还可用于某些皮肤病,并作为创面、溃疡、瘘管的冲洗剂。薄荷脑是芳香药、调味药及驱风药,可使皮肤或黏膜产生清凉感,主治疼痛,能缓解我们皮肤的不适。水杨酸甲酯具有局部刺激作用,可促进局部血液循环,外用或局部涂擦可产生皮肤血管扩张、肤色发红等刺激反应,并反射性地影响相应部位,起到消肿、消炎和镇痛作用,亦有止痒之效。

除了常用于驱蚊止痒,风油精还可以应用于日常生活的方方面面。如将滴有风油精的纸巾放入鞋中静置一晚,可去除鞋中的异味;将风油精滴在不慎粘在地上的口香糖表面,静置5分钟后口香糖就能轻松去除;将风油精涂在不干胶表面,不干胶就能轻松被撕掉;手上有鱼腥味,滴一两滴风油精于双手,揉搓后用清水冲洗便可去除异味;夏天在洗澡水中滴上几滴风油精,不仅清凉舒爽,还可以防治痱子;小范围轻度烫伤时,如无皮肤破损则可将风油精直接滴在烫伤部位上,每隔3~4小时滴1次,如果起了水疱,挑破后先涂风油精再涂金霉素眼膏会起到更好效果……

除了上述用法外,风油精还有"隐藏技能"——风油精可以用于去除快递单上的信息。快递单用的是无碳化学型压敏记录纸,这种纸应用了一种被称作"微胶囊"的封装技术,这些微胶囊里装着染料,当有笔或其他物体压迫最上一层,微胶囊就会破裂,染料释放,遇到下层的显色剂便会显色。微胶囊中封装的染料属于有机物的范畴,而风油精中含有乙醇、丁二醇等醇类,都是很好的有机溶剂。根据相似相溶现象,相似的两种物质相遇会溶解,因此快递单上的字迹能溶解于有机溶剂。而且,风油精中含有液态石蜡,更易将染料溶解,因此去除快递单上的字迹非常方便。

虽然风油精用途广泛,可并不是所有人都适合使用,新生儿和孕妇就不能随意使用风油精。因为风油精中含有樟脑,可能会使准妈妈和新生儿产生不良反应。皮肤严重烫伤、溃疡的人和对风油精过敏的人也不能使用,否则会刺激皮肤,加重症状。另外,由于风油精中含有一些刺激性物质,使用时应避免进入眼部,否则会刺激眼部粘膜,造成眼部损伤。

新华网

糖尿病发病风险:多吃红肉升两成、多吃鱼降三成

吃肉和糖尿病发病风险有什么关系?杜克-新加坡国立大学医学院一项以亚洲人为对象的大规模调查表明,如果过量食用属于红肉的牛肉、猪肉和加工肉,会导致糖尿病风险上升。而把红肉换成属于白肉的鱼类等,糖尿病风险会下降。

该项研究以45-74岁居住在新加坡的63000多名成人为对象,进行了11年的追踪调查。结果显示,红肉摄取最多的组,与最少的组相比,糖尿病发病风险上升了23%。红肉和加工肉类的摄取会导致糖尿病发病风险上升的原因是,肉中富含的亚铁血红素、饱和脂肪酸、烹调过程中生成的烧焦部分中所含的糖化最终产物(AGE)等,对胰岛素的敏感性和胰岛素分泌会带来不良影响。特别是亚铁血红素,能引起氧化紧张状态和炎症,以致降低胰岛素的敏感性。铁有强力的氧化作用,由于消除过剩铁产生的自由基的酶不足,这样亚铁血红素的过剩摄取会对胰脏胰岛素分泌的β细胞带来损害。

代替瘦肉被推荐的是鱼类。鱼肉中含有丰富的n-3系多价不饱和脂肪酸的"二十碳五烯酸"和"二十二碳六烯酸",通过n-3系脂肪酸的摄取,胰岛素分泌和胰岛素抵抗性得到了改善。日本进行的约5万人为对象的大规模调查表明,男性摄取的鱼贝类越多,糖尿病的发病风险越低,与摄取量最少的组相比,摄取量最多的组糖尿病风险降低了三成。摄取鱼贝类,特别是油多的竹荚鱼、沙丁鱼、秋刀鱼、青花鱼等中小型鱼以及脂肪多的鱼是糖尿病风险降低的原因。这些鱼中含有大量的n-3系多价不饱和脂肪酸和维生素D,被认为能改善胰岛素敏感性和胰岛素分泌。

北京青年报

冰箱有异味,致病风险高

冰箱是储藏新鲜果蔬的地方,但若食材储存太久,被遗忘在冰箱里,就会产生异味。中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红表示,定期整理冰箱不是小事,关乎身体的健康。

冰箱虽然能够保持长时间低温,但同时也是封闭环境,食物一旦腐败,细菌会大量繁殖。范志红告诉《生命时报》记者,冰箱的异味来源于细菌代谢产生的气体,比如硫化氢甲基胺等。另外,生食中存在李斯特菌等细菌,其生存能力强,在0~4℃冷藏环境下仍能存活,甚至在-20℃下仍能生存一年;李斯特菌侵袭能力也很强,轻则引起腹泻,严重时甚至会危及生命。

因此,定期清理冰箱不仅是为了清除异味,也是为健康安全着想。范志红建议,正确使用冰箱要注意七点:关注冰箱温度,尽量保持4℃以下;为防止食物串味,应用保鲜袋或保鲜膜等将食物裹紧之后再放入冰箱保存;遵循熟食在上,生食在下的原则;化冻过程中微生物会迅速繁殖,解冻过一次的肉类不宜再放回冰箱,建议吃多少解冻多少;肉类烹调前应彻底解冻,并充分煮熟,以消灭潜在的微生物;冰箱应定期除霜清洗保持清洁;尽量做到随买随吃,不要囤放太多食物。

清洁冰箱时,要先断电,将食物全部取出,用干净的抹布或湿巾清洁,尽量不要用消毒液清洗,以免造成二次污染。及时清理冰箱中的剩饭剩菜,尤其是年后剩余饭菜多,长时间放置不但滋生微生物,营养价值也会大幅下降。还有一个细节是冰箱门的胶条,很容易被菜汁等污染,建议拿棉签蘸取酒精进行擦拭。

生命时报

研究发现:多吃大蒜 提高记忆力,让大脑更聪明

美国科学家近期的一项新研究发现,大蒜不仅可以杀菌消炎,还能让大脑更聪明。

美国路易斯维尔大学的研究人员将小鼠分为两组,一组年龄为24个月大(相当于人类的56~69岁),每日口服大蒜素烯丙基硫醚。另一组小鼠年龄为4个月~24个月大,不服用烯丙基硫醚。结果显示,服用该化合物的老年小鼠不仅拥有更健康的肠道菌群,且显示出了更好的长期、短期记忆力和空间记忆力。研究人员分析发现,口服烯丙基硫醚能增强脑部神经源性钠尿因子的基因表达能力,而认知功能下降正是由于该能力减退所致。另外,烯丙基硫醚可在肠道内生成硫化氢气体,这种气体有助预防肠道炎症。

该研究领导者、路易斯维尔大学贝赫拉博士表示,随着年龄增长,阿尔茨海默病、帕金森病等神经退行性疾病开始显现,包括记忆力在内的认知能力逐渐减退。饮食中的烯丙基硫化物通过改善肠道微生物群使记忆力得到巩固。未来,他们将致力于探究如何将大蒜用于老年人群的医疗保健。

生命时报

梳头,你梳对了吗?

生活中,很多人不在意梳头这件小事。其实,正确梳头对健康和美发都很有帮助。

不要一梳到底。有些女性头发比较长,通常都是从上到下一梳到底。这种方式很容易导致头发被拉扯断或者掉发。正确做法是先用手握住一截头发,然后从头发的中间部位慢慢梳向发尾,梳顺以后再从发根开始梳,依此慢慢进行。

常清理梳子。长期使用的梳子会积累头发、灰尘、油脂、污垢以及造型产品,尤其是鬃毛梳、气垫按摩梳和卷梳。使用时,这些污垢又会转移到干净的头发上。清理时,塑料梳子可以用水泡一下,再用牙刷、肥皂刷洗。木质、牛角等做成的梳子不宜水洗,可以用线进行清理:先剪下一段线,一端缠在一只手的食指上,另一端用另一只手拉住,在梳齿中上下移动,弄干净一处再换下一处,慢慢就能把梳子清理干净了。多排齿的梳子最难清理,可先找一只用旧的弹力丝袜,剪下和梳子底部大小差不多的一块,盖在梳子上,之后用力拉到梳子齿的底部。需要清理梳子时,把这块弹力丝袜扯下来就行了。

短发也要梳。有人认为只有长头发的人才需要梳头,而头发比较短的人就不用梳头,尤其是许多男性基本上不会刻意梳头。其实,短发也要常梳,以促进头部血液循环。

梳梳头皮。头部汇聚了人体十二经脉和奇经八脉,有近50个穴位,因此梳头皮能起到按摩作用,可使头部经络气血通畅,加强头皮经络系统与全身各脏器间的沟通。梳头皮还能去除浮皮、皮脂上的汗腺分泌物、微生物,对于保持头部清洁以及促进皮脂分泌有很好的作用。

头发干了再梳。洗头时,发丝膨胀,变大变软,平时附着在毛鳞片上起润滑保护作用的油脂也都被洗去了。这个时候梳头,发丝间摩擦增大,毛鳞片就容易张开、翘起,继而受损。因此,一定要在彻底晾干后再梳头。

少用塑料梳子。塑料梳子摩擦力大、易起静电,刺激头皮,不适合长期梳头。木质梳子也要慎选,劣质的摩擦力很大。角质梳子是最理想的选择,比如牛角梳、羊角梳,对人体刺激很小,角质本身也比较光滑,不会让发质变差。

别只用一把梳子。宽齿梳子可以打开头发,平梳可以梳理发型,牛角梳可以按摩头皮。不同的梳子可以发挥不同的作用,使用起来更得心应手。

不要不分前后随手梳。梳头应当从前额梳起,不论梳中间还是两侧,都应当经过前发际线,一直梳到颈后的发根处,这样才能有效疏通经络。

中国妇女报