

想长寿吗？哈佛报告 5 种习惯或延寿 10 年以上

哈佛大学研究人员的一项最新研究显示,5种生活习惯可能是让寿命延长10年以上的关键。

据美国《财富》杂志网站日前报道,这份发表在医学期刊《循环》上的研究报告,提到了5种与大幅延长寿命有关的行为,分别是不吸烟、保持健康的身体质量指数、避免过量饮酒、进行中高强度的锻炼和坚持健康饮食。研究人员说,坚持所有这5种健康习惯与男性寿命延长12.2年和女性寿命延长14年具有相关性。

需要说明的是,这是一项观察性研究,而不是随机的临床试验,因此这种相关性并不等同于因果关系。不过,在所有这些行为中,不使用烟草

产品已经一次又一次地被证明是延年益寿的最有效方法——最起码能够避免早亡。让美国疾病控制和预防中心来解释一下到底是什么原因。该机构写道:“吸烟会导致癌症、心脏病、中风、肺病、糖尿病和慢性阻塞性肺疾病,后者包括肺气肿和慢性支气管炎。”

报道称,这或许就是哈佛大学的最新研究把不吸烟纳入长寿准则的原因。多项大型分析研究显示,虽然与饮食和运动有关的其他习惯也显示出与长寿和健康的密切联系,但不吸烟仍然是避免早亡和延年益寿的最有效方法。

中国医师协会呼吸科医师分会会

长、卫生部中日医院呼吸内科主任林江涛曾指出,北京有不少医院开设戒烟门诊,许多已名存实亡。戒烟门诊为何会落到如此境地,许多专家认为跟公众误解有很大关系。大部分人认为吸烟成瘾是一种疾病。世界卫生组织明确表示,烟草中的尼古丁是一种与海洛因和可卡因有同等作用的成瘾药物,许多烟草使用者对尼古丁产生依赖,自行戒烟很难。正如马克·吐温的那句名言:戒烟很容易,我已经戒过几百次了。

“很多人不明白,烟可以暂时不抽,但心瘾难戒,心瘾是最容易、最简便的带来快感的方式。看到别人抽,自己也想抽,因此,戒烟就会反反复复。”北京

大学第六医院临床心理科副主任黄薛冰说,对于戒烟,药物和心理治疗都不可或缺,尤其是心理治疗,初期急性期主要是驱体阶段,后期容易出现反复,心理治疗很关键,譬如避开“吸烟环境”非常重要。

哪些心瘾最难戒?杜万君直言,一旦成瘾了都难戒。黄薛冰指出,一旦沾染上成瘾物质,戒瘾就成了一辈子的事。一些人戒烟多年,抵挡不了朋友的热情抽了一根,就又开始吸烟,而有的病人已经戒酒10年,喝了一口之后,整个又重新来,成瘾的情况比以前更严重。因此,一旦戒瘾,既往成瘾的物质一点都不能沾。

健康时报

睡前一杯酒有益身体健康？最新研究 或增加中风风险

你是不是一直以为每天睡觉前喝一杯红酒有助于美容养颜、延年益寿?然而事实恰恰相反。据法国健康网站“Mediste”报道,英国牛津大学研究人员近日在《柳叶刀》上发表的一篇报告称,每天喝一到两杯酒精饮品可能让中风的风险增加10%到15%。

研究人员认为医学界普遍提倡“睡前喝一杯酒”的观点是错误的,因为此前的实验对象并不具备合格的研究条件,因此结论缺乏普适性。为获得更准确的结果,研究人员在2004年至2017年间跟踪调查了50万名亚洲人的酒精消费情况,并对他们的健康状况做了记录。之所以选择亚洲人为研究对象,是因为

1/3的亚洲人因遗传变异而表现出酒精不耐受的特性,即使很少量地饮酒都会出现脸红、恶心的症状。

研究结果显示,适度饮酒对健康并没有保护作用。相反,每周每增加280克的饮酒量,中风的风险就会增加38%。研究报告的作者之一理查德·皮特教授表示,“每天喝一到两杯含酒精的饮料会使中风风险增加10%到15%,每天喝4杯酒精饮料可使中风的风险增加35%。”

报道称,这一结果同样适用于欧洲人。现在,饮酒是否对健康有益的答案已浮出水面,若要切实为身体着想,研究人员建议人们尽量减少酒精的摄入。

环球网



不和孩子谈钱是做父母的失职

前几天看到一条微博,广东一个11岁女孩沉迷某直播平台,花了近200万打赏主播。熊孩子在网上用父母钱打赏主播的报道,已经不是第一次见诸报端;9岁男孩看快手,趁父母不注意打赏主播近3000元;杭州12岁男孩打赏游戏主播,两天花掉5万多元;10岁男孩给游戏主播打赏3万多,家长一年积蓄没了;儿子为打赏女主播偷偷转出母亲40万余元……

这些孩子打赏金额不低,动辄上千甚至几万。大人不禁感到疑问,为什么孩子花费巨额打赏,眼睛眨都不眨一下?

很多人说这是因为孩子熊,其实细想来,更有可能是孩子对金钱没有概念。甚至在孩子眼里,钱就是几张二维码、几个数字密码,他根本就不知道,这些数额对父母意味着什么、对一个家庭意味着什么。

其实,你有没有反思过,孩子胡乱打赏、乱花钱的背后,是父母金钱教育的不到位。

和孩子谈钱 关乎着他的未来

大多数的父母,很少主动教给孩子关于金钱的知识。

有个学生毕业两年了,月薪6000元,但每个月开销却远远大于6000元,名牌手机、名牌衣服、名牌包、四处旅游,在朋友圈里风光无限。但只有亲近的人才知道,她每个月都面临着还不上信用卡、花呗的尴尬。大家都劝她省着点,存点钱,她却无奈地耸肩:“没办法,我从小到大,大手大脚惯了。”

父母从不和孩子谈钱,导致很多孩

子不懂钱来之不易,不懂怎么合理地用钱,更处理不好金钱与生活的关系,一辈子受制于金钱。

《穷爸爸富爸爸》里有句话:“如果你不教孩子金钱的知识,将来有其他人取代你。其他人是谁?也许是债主,也许是奸商,也许是警察,也许是骗子。”

和性教育一样,金钱教育别总指望孩子长大后就懂了,父母不说,孩子也不会通过同学、网络接触到很多带有偏见、负面的信息。

金钱买不来幸福,但也必须承认,钱能让生活变得更美好,孩子对待金钱的态度,往往也决定了他未来的生活品质 and 人生高度。

和孩子谈钱 把握三个重点

傅雷在《傅雷家书》中写道:“既然生活在金钱世界中,就不能不好好地控制金钱,才不致为金钱所奴役。”教孩子认识钱,意义远在前之外。

一个人的金钱观,很大程度上都是从父母那里学来的。和孩子谈谈钱,是为人父母的一堂必修课。不过,和孩子谈钱也要掌握技巧。

1.谈谈钱是从哪里来

曾经在网上看过这样一个故事:孩子问父母:我们家有钱吗?一位爸爸回答:“我们家有有钱,将来这些钱都是你的。”另一位爸爸回答:“我有钱,你没有。我的钱是我自己努力得来的,未来你也可以通过你的努力变得有钱。”两个爸爸不同的回答,导致了不同的结果。

第一个小孩子长大挥霍无度,习惯

啃老,他知道:我不用努力就已经有很多钱了,我爸有钱,他的钱都是我的钱。另外一个孩子则不同,他虽然清楚家里有钱,但那些钱都是爸爸的,和自己没关系,想要过好的生活,只能通过自己的努力。

中国人有句古话叫做:“富不过三代,一代创,二代守,三代耗,四代败。”原因就在于孩子不懂得钱来之不易,坐享其成,结果荒废一生。

除了爱“露富”,还有的父母爱哭穷,怕孩子乱花钱,常常会说咱家没钱,最后造成孩子心理上难以磨灭的匮乏感。

无论穷富,家庭的经济情况,我们可以如实和孩子说,重要的是,必须要让孩子明白,钱是通过自己的努力得来的。等孩子大一点,不妨和孩子分享下自己的工作,让孩子明白家里的钱是如何来的。

2.谈谈金钱来之不易

最好的教育永远是润物细无声的。金钱教育也是,不需要每天耳提面命,告诉孩子爸爸妈妈挣钱多不容易,很多生活的小细节,都是教育孩子的好时机。

比如菜市场。多年前带孩子去菜市场,门口遇到一位白发苍苍的老人在卖自家种的空心菜,一大把才5毛钱,我买了两把,让孩子递给老人家一块钱。

我问他:“老奶奶这么多菜如果都卖完,能卖多少钱?”

孩子歪着头数了半天:“16把,8块钱。”说完,他又补了一句:“啊?这么多

卖光才能赚8块钱啊!”我说:“对呀,而且这一点小菜,老奶奶从播种到收获,需要花很多时间和精力的。所以说每一块钱,大家都挣得不容易。”

这时,孩子低着头不说话了,但我知道他懂得了钱来之不易的道理。后来有次奶奶带他逛超市,让他想吃点什么随意拿,他却认真地摇头:“不能拿很多!因为奶奶挣钱很辛苦。”奶奶为此感动了好久。

古龙曾经说:“当一个成年人撑不下去的时候,就去菜市场看看。”菜市场,能让孩子真真切切地他感受到什么叫“生活”。

只有让孩子看看生活百态,他才会珍惜所拥有的一切,明白一切来之不易。

3.谈谈钱该怎么花

金钱教育还有一个重点,是教导孩子树立正确的消费观。

有个朋友说:“孩子过年收到了六七千的红包,我们让他存着慢慢用,结果年才过去3个月,就用得差不多了,太夸张了!”

如今的孩子,手里的零花钱越来越多,加上网购、移动支付越来越便捷,花钱更简单,也更大方。

好多孩子看到喜欢的东西,本能就是想要买,不知节制。但事实是,每个家庭收入有限,不是所有的东西都能按自己的想法来买。

最好的方法是,大人帮助孩子区分想要还是需要。告诉孩子,只买需要的,而不是所有想要的,学会取舍,合理消费。对于特别想要的,父母需要给孩子一些零花钱,试着让孩子存钱买,培养孩子储蓄的意识。

北京青年报

饭后散步有助养生 如何走最科学？

饭后散步有助于腹部肌肉收缩,促进肠胃蠕动,刺激副交感神经,缓解压力。但走得过快、太久反而容易伤身,饭后散步关键在于放松。

速度越慢越好,不超过半小时。清代养生名家曹庭栋在《老老恒言》中说道:“饭后食物停胃,必缓行数百步,散其气以输于脾,则磨胃而易腐化。”缓慢散步有助于食物消化吸收。吃太饱时,一定要起身慢步走动,避免食物堆积在胃部,造成肠胃不适。

如果走得过快,动作过于剧烈,血液会从肠胃往四肢流动,气血减少,不利于消化。建议散步速度以90步/分钟最为理想,约每秒走1~2步即可。散步

时间以10~30分钟为宜,不用太久。

避免边走边聊天。散步会让气聚集体内,可以养气。但许多老人喜欢边走边跟人聊天,或打电话,容易让气散掉,也会流失津液(口水)。老人可以一边走,一边顺时针轻揉腹部上方的中脘穴,能够促进循环、助消化,如果吃得太多,可先休息一下再按摩。

下列状况,饭后先休息再散步。心肺、脾胃功能差、体虚的老人,建议先休息半小时再散步。若患有心绞痛、低血压、胃下垂,走路易喘、身体虚弱无力者,应避免吃得过饱,饭后先休息30分钟再散步,才不会造成身体不适。

生命时报

睡眠充足，人更慷慨

先前的研究发现,失眠会降低人们的社交技能和工作效率。但近期有研究表明,睡个好觉能让你成为一个慷慨无私的人。美国杨百翰大学约翰·霍尔拜因教授发现,疲惫感会让人不乐意承担社会责任。睡眠不足的人不太可能把钱捐给慈善机构,甚至不愿意履行公民义务。

研究人员选取了1117名参试者,要求他们在劳累的早晨或下午填写一份问卷调查。结果发现,在凌晨3~5点填写问卷的参试者,比下午填写的人明显疲惫,且平均每晚少睡40分钟。即使是轻度睡眠不足,也使他们愿意向红十字会捐款的可能性降低了5.5%,

生命时报

做好这几步 双手白白嫩嫩

皮肤保养不仅止于脸部,人的第二张脸——手部也是需要护理的。但很多人认为只有冬季才需要护理手部。其实是跟脸一样的,一年四季的保养都很重要。学会护手方法,想要让手指变得更纤细就不再难。

我们常说脸部去角质,其实双手也需要去角质,去除老旧角质才能让双手皮肤更加柔嫩细滑,在温水中滴橄榄油,将双手完全浸入,保持15分钟,可改善皮肤干燥粗糙现象,使角质软化。

洗手是每天必做的事,尽量选择用温水来洗手,这样不仅可以将手部清洗干净,还能够间接地滋润双手。很多人喜欢用肥皂来洗手,觉得这样洗得比较干净,可是我们手部皮肤是属于弱酸性的,肥皂大部分都是属于碱性的,而且有的肥皂的碱性还非常得强。所以如果用

这种肥皂来洗手,就会让手部皮肤更加干燥、粗糙。所以,建议选用温和一点的的洗手液来洗手。同时应该随身携带护手霜,感觉肌肤干燥或洗手后就应该擦上,这样可有效防止双手变干燥。

此外还有一点小心机,每天喝完牛奶时,不妨剩下一点来给手部肌肤补充营养。将喝剩的牛奶涂到双手上,约15分钟后用温水洗净双手,用牛奶呵护双手,不仅使手部皮肤变白,还能滋润双手,防止双手变干燥。白天做飯洗碗的时候,先别把淘米水倒掉,晚上临睡前用淘米水浸泡双手10分钟左右,再用温水洗净、擦干,涂上护手霜会让手部皮肤更滋润白皙。按照这些局部保养法,来护理你的手部肌肤,只要坚持保养,双手就会变得白嫩、纤细。

山西晚报

五招，轻松除掉冰箱异味

冰箱是每个家庭都必不可少的家用电器,大部分家庭都遇到过冰箱里出现异味的情况,这异味从何而来?

虽然冰箱里温度很低,但低温环境却不能杀死细菌,它只能通过降低细菌活力来延缓食物的氧化,所以长期保存在冰箱中的食物也会腐败变质,造成细菌大量繁殖,细菌代谢产生的气体,比如甲基胺、硫化氢等就是异味的来源。

那么,该怎样防止冰箱产生异味呢?

1.食物用保鲜盒或保鲜袋密闭存放。为了避免食物串味,在存放不同种类的食物时,最好将其放入保鲜袋或保鲜盒中。

2.果蔬食物储存前要筛选、处理。蔬菜放进冰箱前应摘去老叶、坏叶并清洗干净,以免污染冰箱环境。

3.肉类食品要提前清洗血渍。肉类食品中的血渍极易滋生细菌产生异味,因此,肉类食品应先清洗干净血渍,再用保鲜袋裹紧存放在冷冻室中。

4.分区管理冰箱空间。要想冰箱长时间保持清洁无异味,建议遵循熟食在上,生食在下的原则,将各类食物进行分区管理。

5.定期清理清洗冰箱。定期清理冰箱内的食品和清洗冰箱,可有效减少细菌滋生。清洁冰箱时应先断电取出所有食物,再用湿的软毛巾配合专用的冰箱清洁剂进行擦拭;清洗后可以在冰箱内放一小盒苏打粉,它能保持冰箱内气味清爽。

此外,由于食物在冰箱中的保存时间有限,放入冰箱中的食品应尽快食用。

中国妇女报

每天吃核桃防心脏病和肠癌



美国一项最新研究发现,每天吃少量核桃可预防心脏病和肠癌。

该研究由美国伊利诺伊大学安娜·霍舍尔教授发起。研究人员让18名健康的成年人每日分别摄入0克或42克(美国食品和药品管理局预防冠状动脉疾病的推荐摄入量)核桃,每三周为一个阶段,共六周。除核桃外,参试者的饮食清单一致。试验开始前和结束后,研究人员采集参试者的血液和排泄物样本,血液样本用于测量胆固醇、血糖和炎症水平,排泄物样本用于确定肠道细菌的构成。结果发现,连续六周每天吃核桃,可以明显减少胆汁酸生成,降低坏胆固醇水平。而胆汁酸过量可导致肠癌,坏胆固醇水平低则可减少心脏

病风险。

研究人员分析认为,核桃中所含高纤维可促进肠道内好细菌的生长,尽管核桃的热量相对较高(每个核桃约含0.12千焦热量),但仅有80%会被吸收,肠道内的好细菌会消耗剩余的20%。此外,每天吃少量核桃的人体内产生的次级胆汁酸较少。不同于在肝脏内生成的初级胆汁酸,次级胆汁酸在肠道内生成。在结肠癌发病率较高的个体中,次级胆汁酸普遍较多。

新研究还发现,核桃可以增加肠道中三类菌群的水平:柔嫩梭菌、罗斯氏菌和梭菌。在动物实验中,这些菌群能够减少炎症发生,越来越多的证据已将其视为潜在的益生菌。

生命时报

有人认为,市场上的蔬菜许多是大棚里种植的,肯定使用激素和农药,最好少吃。

不错,有一些大棚蔬菜确实使用植物激素。比如,黄瓜、西红柿等瓜果蔬菜,需要经过授粉才能结出果实。由于大棚蔬菜的授粉工作须由人工完成,工作量大,又有花期时间限制,科研人员采取了使用植物激素的方法。植物激素是一种植物生长调节剂,作用原理是使植物误以为自己已授粉。

每一种植物激素都是经过了长时间的毒理研究,才进入实用阶段。可以说,允许使用的植物激素,基本

都是无毒或者低毒的。植物激素在植物体内会发生降解,随着时间推移浓度会降低。总之,植物激素只要合理使用,蔬菜的食用安全性是有保障的。

大棚蔬菜使用农药也是迫不得已,因为大棚环境湿热,不仅适合蔬菜生长,也适合害虫和病菌繁殖。有经验种植户不会过量使用农药,因为农药的使用量与杀虫效果不成正比,农药过量会伤害植物本身和提高害虫的抗药性。农药也是农业科研人员经过长时间的 research 后才应用到生产中的,合理使用并没有那么可怕。

当然,大棚蔬菜确实比自然环境生产的蔬菜差一点,人们都希望吃到天然无污染、味道好、价格实惠的蔬菜,可是自然环境不允许,目前的栽培手段也难以满足。相对于没有反季节蔬菜的营养缺乏和单调,不如接受反季节蔬菜,在现实与理想中寻找一个平衡点。与其在吃与不吃中纠结,不如在怎么清洗、怎么烹调等食用方法上下点功夫,最大限度获取蔬菜的营养。相对于少吃或不吃蔬菜来说,反季节大棚蔬菜该吃还得吃。在严寒的冬日里,反季节的大棚蔬菜可以让餐桌更加“五彩缤纷”。

蔬菜烹调方法有很多种,推荐多用水煮和蒸的方式。蒸菜相对不好掌握火候和时间,水煮蔬菜更方便简单。水煮蔬菜就是把蔬菜放水里煮一下,捞出沥干水之后再根据口味添加调料即成。水煮菜的优点是没有油烟、营养损失少、操作方便、食用安全。

水煮菜的烹饪要点:1.煮菜的水不要过多,不用没过蔬菜,使蔬菜能够翻滚受热就行;2.在水里加一勺香油,能增加口感和保持色泽;3.时间不能太长,熟了马上停火,避免维生素因高温而损失。

人民日报

蔬菜水果怎么吃 水煮蔬菜更有营养