

长寿,好心态很关键

美国《预防杂志》网站归纳了几位高龄老人的长寿秘诀,其实都与心态有关。

保持忙碌,跟上潮流。不管上网、看脱口秀还是摄影,老人可以找到很多方式充实精神生活。爱“赶潮流”的老人,普遍思维活跃,更长寿。

建立面对面的互动关系。美国长寿专家丹·布特纳曾在演讲中介绍说,最快乐的人每天都与别人面对面交流,甚至长达6~7个小时。知道如何协作

和互动,将带来快乐和健康。

主宰自己的身体。美国纽约的老太太艾德曾因两个儿子的死亡而严重抑郁。在女儿的鼓励下,艾德开始5公里长跑训练。她说:“我感觉很不一样,已完全摆脱抑郁了。”如果你不能照顾好自己的身体,别人也不可能照顾好。

不惧怕衰老。出生于1925年的美国编剧兼导演迪克承认,上了年纪完成某些事情会变得很困难,但他宣称自己

不会畏惧衰老:“我30多岁时锻炼是为了塑造身材,90多岁时锻炼纯粹是出于蔑视年龄。”

活在当下。1922年出生的美国情景喜剧之父诺曼·李尔保持年轻的秘诀之一是活在当下。他解释道:“我从不介意和我说话的人是多大年龄,无论是12岁孩童,还是50岁成人,我都把他们当作同龄人。我从不纠结过去的不快。”

享受劳动果实。美国著名女演员

及歌手贝蒂出生于1922年,退休后,她一直过着放松惬意的生活:“我在当演员期间取得了成功,获得了荣誉和财富,现在就要好好享受生活。”

找到爱好,每天去做。美国钢琴家欧文·菲尔德活到101岁才去世。每个周五、周六和周日,他都在曼哈顿的帕克莱恩酒店举办钢琴演奏会。他说:“我可以1周工作9天而不累,因为我热爱它。”

人民健康网

心跳越快血管越危险

《美国医学杂志》的心脏病学子刊曾发表一项研究称,针对社区人群的观察结果显示,每分钟心率增快5次,心衰风险就增加13%,死亡风险增加13%,最适宜的心率是60次/分。

关于心率与死亡率,尤其是心率与心脑血管疾病的关联,过去有过不少研究。例如2014年公布的、以随访严谨和数据完整著称的弗拉明翰研究,得出了“心率每增加11次/分,总死亡风险增加15%”的结论。可以肯定地说,心率越快、心脑血管疾病发生风险越高。由于心脏的每次跳动,都会带来一次血流脉冲和血管的被动弹性舒缩,对全身的动脉都是一种冲击。在各种力的作用下,心跳次数越多,对动脉的损伤就越大,也越容易发

生动脉粥样硬化和血管内皮损伤。另外,心率是人体神经、内分泌系统调节的共同结果,心率增快可能是交感神经系统亢进、儿茶酚胺激素分泌过多等各种病理过程的表现。这些因素是高血压、动脉硬化、心衰等疾病形成中的重要机制。降低心率是最重要的治疗目标,研究已证实,使用药物将心衰病人的心率降低10次/分,3年内的死亡风险可下降11%。

特定人群如冠心病、心力衰竭患者,应尽量将心率控制在60次/分。大健康人群,只要心率处于60~100次/分的正常范围,就没问题。同时,控制饮食、减轻体重、增加有氧运动等,也有降低静息心率的作用,无论健康人还是心脑血管病人,都应坚持这样的生活方式。

人民健康网

装着外向让人快乐

强迫自己改变个性会高兴吗?来自美国加州大学河滨分校的心理学家的一项发现是,内向的人在强迫自己成为一个外向的人时,不会感觉不适,还会觉得幸福。

研究人员选取了123名参与者,并收集了不同含义的词汇,与外向性相关的形容词是“健谈”“坚定自信”和“积极主动”,与内向性有关的形容词是“深思熟虑”“安静”和“高冷”。研究人员首先要求内向的参与者表现得尽可能健谈、自信,然后要求他们表现出深思熟虑、安静等。对于外向的参与者,研究人员要求他们先表现出上述内向特征,然后表现出外向特征。研究人员通过每周发送3次电子邮件提醒参与者改变行为。

试验结果显示,参与者在外向行为中感受到了更大的幸福,而在内向行为中幸福感减少。有趣的是,假装外向的人没有报告感觉不适或遭遇不良反应。

发表在《实验心理学杂志:综述》上的这项研究成果表明,对许多人来说,改变自己的社交行为其实是一个可以实现的目标,以一种外向的方式为人处世可以提高人们的幸福感。

生命时报



初夏时节,位于重庆市奉节县境内的长江瞿塘峡一带景色宜人,秀美如画。图为5月29日拍摄的瞿塘峡一带景象。

新华网

戒烟后咳嗽又失眠?你可能患上了“戒断症”

5月31日是世界控烟日,随着禁烟知识的普及以及控烟令的实施,越来越多的人认识到吸烟的危害,同时也有了更大的决心戒烟。但是,戒烟是一个艰辛的过程,戒烟后很多“老烟民”都会出现不同程度的身体不适,这其实就是“戒断症”在作祟!

常见的戒断症状有哪些?
常吸烟的人通常会处在戒烟一段时间后出现烦躁不安、头痛、失眠等不适感,这在医学上被称作尼古丁戒断综合征。如果出现以下症状,需要做好相应的健康管理。

1、口渴常伴有咳嗽
经常感觉自己口渴、口干。对于长年累月吸烟的“老烟民”,吸烟时肺部会产生大量粘液进行自卫。而在戒烟后,肺部积累的痰从呼吸道排出,支气管的纤毛运动增加,所以通常情况下,戒烟

的人都会出现一段时间(数周)咳嗽的增加。这时建议戒烟者适当饮水,或用陈皮泡水来帮助化痰止咳。

2、睡眠中断甚至难以入睡
这是戒断症状之一,有部分人表现为戒烟后睡眠质量变差。如果人睡困难,可以尝试睡前热水泡脚、听轻柔音乐,喝杯温牛奶,并避免饮用茶水、咖啡等影响睡眠的刺激性饮料。

3、嗜睡
戒烟后没有烟碱的化学提神作用,既往吸烟的人可能会出现昏昏欲睡、头脑不清的情况,有些人甚至觉得自己随时都可入睡。这时,可通过适当增加户外活动,与家人朋友多聊天等方式克服此类情况。

4、便秘
戒烟后代谢水平会下降,许多人戒烟后出现便秘的情况,建议每天饮用

4~6杯水,饮食中可多吃粗粮、新鲜水果和蔬菜。

5、饥饿感
戒烟后身体吸收食物的能力得到改善。几乎所有的吸烟者在戒烟后都胃口大开。为了避免增加体重,可适当从事一些体育锻炼,并食用低糖低热量的食物,可服用燕麦片等饱腹感明显的食物。

6、盗汗、注意力不集中
戒烟后会产生盗汗、手轻微发抖、轻微漂浮感和注意力难以集中的现象,可尝试通过深呼吸、沐浴、定期锻炼等方式缓解。同时尽可能避免驾车或操作机器。

以上这些“戒断症状”在戒烟后1~2周内反应最为强烈,但通常不会持续太久,一般一个月左右不适感会逐渐消失。并且出现此类症状是每个戒烟者

必经的过程,不要紧张,您一定会是胜利者。

如何应对“戒断症状”?
首先,让自己主动忙起来。一般有吸烟习惯的人,日常生活中只要有时间,就会不受意识控制自然而然的拿起香烟。这就需要戒烟者将自己闲暇时间充实起来,转移自身注意力。

其次,让手和嘴巴动起来。可以在生活中准备一些磨牙的食物。例如口香糖、瓜子、黄瓜等。借此来抵消抽烟的冲动。

再次,用吸管喝水。用吸管小口喝水可以模拟吸烟的动作,让戒烟者身体分泌多巴胺,减少戒断症状,帮助缓解不良情绪。

最后,戒烟者需要更多的陪伴与鼓励。家人或朋友不仅可以陪伴戒烟者度过难熬的戒烟过程,还可以起到监督作用,帮助戒烟者去无烟场所,结交不吸烟的朋友等。

科普中国

急火为什么煮不烂肉?

俗话说“急火鱼慢火肉”,意思是在烹饪鱼类菜肴时,一般要大火快速成熟,而在煮肉时要用小火慢慢煮。生活经验也告诉我们,煮肉的时候如果将火烧得旺旺,肉质反而容易变得僵硬,但是如果把锅盖盖紧,用小火煮,肉质反而会很快变软,并且能保持营养和美味。那这其中蕴含着什么科学原理呢?

我们知道,水的沸点为100℃,一旦达到沸点,即使供给再高的温度,沸水的温度也不会继续上升。水在沸腾的过程中会产生大量的水蒸气,这也是水量逐渐变少的原因。当水处于常温状态下时,水分子之间的结合比较紧

密,不易单独挣脱出来。而当水处于沸腾状态时,过多的热量会打破水分子间的作用力,帮助某些水分子挣脱周边水分子的束缚,脱离出液态水转变成水蒸气。在持续沸腾状态下,水蒸发的量也会持续增加,直至完全无残留。

煮肉是以水或者汤汁为传热介质,利用液体不断对流将原料加热成熟的过程。对流是靠液体的运动把热量由高温传到低温处。事实上,煮肉时肉质的变化也和水的温度、烹煮时间相关。若是烹煮时锅盖处于开放状态,水蒸气释放到空气中,水温便不会超过100℃,哪怕是把火调大,水温也不会继续上升,因

此锅里的肉不易煮烂。若是烹煮时锅盖处于紧闭状态,水蒸气被封在锅内且不断增加,将导致锅内的气体压力处于较高水平。在此压力之下,汤水中的水分子便不能再轻易地从水中脱离,而是需要吸收更多的热量才能变为水蒸气。因此,密封状态下的汤水温度提升,烹煮肉的时间也随之缩短。且小火煮肉时,被油层覆盖的汤面不会翻腾,从而使得汤内热量不易散失,更容易将肉煮烂。

畜类和禽类肉的结构主要是肌肉组织,营养成分丰富,包括蛋白质、脂肪、糖类、矿物质、维生素等。在大火烹煮过程中,肉中的蛋白质会快速变性,

肉质表现为发硬,肉中的维生素和矿物质也会因旺火而遭到破坏,营养价值大打折扣。旺火烹煮还会让肉汤中的香味物质加快挥发,食用的时候也会乏味许多。正确的煮肉方法应该是先将锅内的水烧热,再放入肉块,用旺火将汤汁烧开,随后转为文火慢煮,如此便能保持住肉的鲜美和营养。

但是在烹制一些小块肉时,如果采用翻炒方式,则需要用急火快炒,以防止高温下肉中的蛋白质过分热变性,避免水分流失导致口感老、嚼不烂。

“火候”是中国饮食文化中谈论较多的一个词,也是非常深奥的“门”学问,掌握了“火候”也就掌握了菜肴的烹饪效果。而“急火鱼慢火肉”的烹饪理论就是中国饮食文化中掌握“火候”的重要体现。

新华网

喝咖啡有助于延长寿命?欧洲权威期刊最新研究告诉你

发表在《欧洲流行病学杂志》上的一项研究显示,适量饮用咖啡与死亡率降低相关,就本研究而言,每天喝两杯咖啡能让预期寿命延长两年。该研究发表于《欧洲流行病学杂志》。

通过对40项研究中的3852651名受试者以及45万多种死因分析,研究人员发现,在不考虑年龄、体重、饮酒状况、吸烟状况和咖啡中咖啡因含量等因素的情况下,喝咖啡与全因死亡率呈负相关。此外,该研究还指出,喝咖啡和死亡率的地区差异,欧洲和亚洲表现出比美国更强的负相关。

研究人员称,与不喝咖啡的人相比,适度饮用咖啡,如每天喝2~4杯,有助于降低全因和特定原因死亡率。

除了提高预期寿命外,喝咖啡还可以降低患癌症、心血管疾病、糖尿病或呼吸道疾病的风险。

适量喝咖啡为何能提高预期寿命?法国国家健康与医学研究所研究主任 Astrid Nehlig 告诉《星期日泰晤士报》:“这很难计算,咖啡对于注

意力和思维敏锐性的提高可能是部分原因。”

事实上,《2015-2020美国居民膳食指南》中,把每天喝3到5杯不加糖不加奶油的咖啡,作为健康生活方式的一部分。中国营养学会的《食物与健康-科学证据共识》指出,适量饮用咖啡(约每天3-4杯)可能降低2型糖尿病风险。国际糖尿病联盟、美国糖尿病协会等机构认为,糖尿病患者可以适当饮用咖啡,咖啡也可以作为健康膳食的一部分。还有部分证据表明,咖啡能降低某些癌症的风险,例如乳腺癌、子宫内膜癌及肝癌。

不仅如此,运动营养专家认为,喝咖啡对运动还有促进作用。在进行健身前半小时内喝一杯咖啡,能帮助人们在运动中维持专注力,提高运动耐力,有利于运动健身。

那么,每天可以喝多少咖啡呢?《咖啡与健康的相关科学共识》中建议:健康成年人,每天3-5杯是适宜的,即每天摄入量不超过210-400毫克咖啡因。

健康时报

全民营养周发布“优质蛋白质十佳食物”来看看有你爱吃的吗?

蛋白质是生命的物质基础,是人体组织的重要组成部分。2020年全民营养周之际,中国营养学会专家工作组对人们日常生活中的常见食物进行了营养评价,列出了“优质蛋白质十佳食物”。

1.鸡蛋
鸡蛋中的营养素含量丰富,是营养价值很高的食物。鸡蛋蛋白质含量在13%左右,其氨基酸组成与人体需要非常接近,通常可作为氨基酸评价的参考蛋白。鸡蛋含有的维生素种类齐全,矿物质如钙、磷、铁、锌、硒等的含量也很丰富。

2.牛奶
牛奶营养成分丰富、组成比例适宜、易消化吸收,可以提供优质蛋白质、维生素B1、维生素B2和钙等。由于牛奶是液态食物,水分含量高,因而蛋白质含量只有3%。但是一方面牛奶必需氨基酸比例接近人体需要,属于优质蛋白质,另一方面牛奶方便饮用,很容易达到几百克的摄入量,所以,牛奶是很重要的蛋白质食物来源。

3.鱼肉
鱼肉的营养价值很高,富含蛋白质、维生素A、B1、B2和烟酸、钙、磷、铁等成分,其蛋白质含量约为16%至23%,脂肪含量较低且多为不饱和脂肪酸。鱼中含有丰富的镁,镁对心脏活动具有重要的调节作用;其富含的维生素、钙、磷脂等对小兒、孕妇尤有很好的营养补充作用。

4.虾
虾营养价值很高,富含蛋白质、维生素A、B1、B2和烟酸、钙、磷、铁等成分,其蛋白质含量约为16%至23%,脂肪含量较低且多为不饱和脂肪酸。虾中含有丰富的镁,镁对心脏活动具有重要的调节作用;其富含的维生素、钙、磷脂等对小兒、孕妇尤有很好的营养补充作用。

5.鸡肉
鸡肉蛋白质含量为20%左右,鸡胸肉是许多健身增肌人群喜欢的蛋白质来源,其脂肪含量低,还含有较多不饱

和脂肪酸,尤其是油酸和亚油酸。其含有多种有利于人体消化的氨基酸,同时也是铜、铁、锌等矿物质,以及B族维生素、脂溶性维生素的重要来源。此外,鸡肉中还含有丰富的磷脂类,对人体发育具有重要作用。

6.鸭肉
鸭肉的营养价值与鸡肉相仿。鸭肉中的蛋白质含量约为16%,主要是肌浆蛋白和肌凝蛋白,另一部分是间质蛋白,其中含有溶于水的胶原蛋白和弹性蛋白,此外还有少量的明胶,其余为非蛋白氮。鸭肉中含氮浸出物比畜肉多,所以鸭肉味美。鸭肉是含B族维生素和维生素E比较多的肉类,且钾含量也较高。

7.瘦牛肉
瘦牛肉的蛋白质一般在20%以上,牛肉的蛋白质的氨基酸组成与人体需要接近,且比例均衡,人体吸收利用高。牛肉的脂肪含量比猪肉、羊肉低,在10%左右。此外,牛肉中还富含矿物质(钾、锌、镁、铁等)和B族维生素,包括烟酸、维生素B1和核黄素。

8.瘦羊肉
瘦羊肉蛋白质的含量在20%左右,

9.瘦猪肉
瘦猪肉的蛋白含量大约20%,必需氨基酸组成与人体需要接近。猪肉中含有丰富的磷、钾、铁、镁等元素,是人体所需矿物质元素的重要来源。猪肉中还含有少量的水溶性维生素。建议每天摄入畜禽肉类总共40至75克。

10.大豆
大豆包括黄豆、黑豆和青豆。作为唯一上榜的植物来源蛋白,大豆含有丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙、钾和维生素E等。大豆中蛋白质含量约为30%至40%,必需氨基酸的组成和比例与动物蛋白相似,而且富含谷类蛋白缺乏的赖氨酸,是与谷类蛋白质互补的天然理想食品。此外,大豆还含有多种有益于健康的成分,如大豆异黄酮、植物固醇、大豆低聚糖等。我国大豆制品种类繁多,常见的有豆浆、豆腐、豆腐干、豆腐脑等,不过豆浆、腐乳等发酵豆制品因为含钠量过高,要注意控制食用量。

11.瘦猪肉
瘦猪肉蛋白质的含量在20%左右,

人民健康网



新华网