

# 帮你延寿的五个好习惯

前不久,美国哈佛大学一项研究发现,在诸多习惯中,以下五种好习惯与大幅延长寿命密切相关。

## 和香烟说再见

吸烟危害健康已是众所周知的事实。有关调查统计证明,全世界每年因吸烟死亡达250万人之多,烟是人类第一杀手。美国疾病控制和预防中心指出:“吸烟会导致癌症、心脏病、中风、肝病、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。”同时,吸烟还会影响胃肠道黏膜而诱发相关病症。多项大型研究分析也表明,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关系,但不吸烟仍然是延年益寿的最有效方法。因此,要想长寿,首先应该跟香烟说再见。

## 保持理想体质指数

肥胖是人体内脂肪积聚过多所致的现象,并非“健康”的标志。更严重的是,肥胖容易引起多种并发症,加速衰老和死亡。据统计,肥胖者并发脑栓塞与心脏衰

竭的发病率比正常体重者高1倍,患冠心病多2倍,合并糖尿病约高4倍,合并胆结石高4~6倍,且寿命明显缩短。超重10%的45岁男性,其寿命比正常体重者要缩短4年。研究还发现,肥胖易引起脂肪肝,并加快肝脏老化。体质指数(BMI)是世界公认的一种评定肥胖程度的分级方法,保持理想体质指数,必须坚持科学锻炼和合理均衡饮食等加以实现。计算方法: BMI=体重(千克)除以身高(米)的平方。世界卫生组织推荐, BMI在20~22之间为成人的理想体重。

## 过度饮酒要不得

医学研究发现,对于成年人,每天喝少量的酒(每天每公斤体重不超过0.7克,以酒精计),可以有助于身体健康。但是长期过度饮酒(每天每公斤体重超过2.5克,以酒精计),则容易导致衰老,诱发疾病和死亡。在联合国公布的危害人类健康十大因素中,酒位列第5位。酒对肝脏伤害最直接也最大:一次过多饮酒,会杀伤大量肝细胞,引起转氨酶

急剧升高;久而久之容易导致酒精性脂肪肝、肝炎、肝硬化,甚至诱发肝癌;经常与酒为伍者,可危害大脑神经,出现反应迟钝、记忆和智力下降,严重的导致酒精中毒性精神病;饮酒过量还会增加患胃炎、溃疡病、大肠癌及心脑血管意外的风险,并导致各种微量元素(如钙、镁等)吸收困难,出现骨质疏松。

## 适当锻炼贵在坚持

运动医学专家泰斯·艾斯福格尔斯指出,每周坚持累计至少105分钟的中等强度锻炼有益健康。大家可根据自身具体状况,选择适合的运动项目。但有一些慢性病在身的人,最好在医生指导下进行,以免不当锻炼反而加重病情。对一般中老年人来说,推荐健步走、慢跑、骑自行车、游泳等有氧运动,心率控制在100~140次/分钟为宜。这些运动锻炼可以帮助解决腰酸背痛、关节退化等问题,同时促进良好睡眠与胃肠道健康,并能有效强化血管和心脏及大脑的生理功能,从而全面提高身体素质和

增强抵抗(免疫)能力。需要强调的是,任何运动都贵在坚持,三天打鱼两天晒网是达不到应有效果的。

## 饮食均衡胃肠通畅

一日三餐要按时定量,在保证营养均衡的基础上,多吃新鲜蔬菜、水果、五谷杂粮及饮用足够量的水,以保持肠胃通畅和身体健康。在哈佛大学发现的这5个好习惯中,每一个其实都关系到一个健康重点——肠道。肠道是否通畅,直接影响到养生。若是经常便秘,大便长时间滞留体内,使得体内毒素无法及时排出,肠内坏细菌肆虐,压倒了以双歧杆菌为代表的好细菌,使得肠道正常菌群失调。轻者出现小腹胀、口气臭、黄褐斑不断显现,重者日积月累,可导致包括肠癌在内的多种疾病。有专家认为:“肠寿人才能长寿”。因此,膳食合理多喝水,确保肠道通畅,维持肠内菌群平衡,减少有害物质吸收,对肠道及身体健康都至关重要。

中国中医药报

# 为何会觉得时间过得快? 心理学家为你揭秘大脑真实想法

日常生活中,我们有时会感觉时间过得很快,不知不觉几个小时就过去了,为什么大脑会产生这种错觉呢?法国时尚健康杂志《费罗夫人》邀请心理学专家来为我们解释大脑感知时间的原理。

时间的流逝是不可改变的事实,但对于时间的感知会随和所处的不同环境而不断变化。心理学家玛丽·塞贝戈解释,“时间越过得快的感觉与我们机械化的生活规律有关,当我们处于自己熟悉的常规生活状态时,大脑总是重复相同的活动,需要消耗的能量便相对较少”。而大脑的某些区域涉及我们对时间的感知,这些区域活动的减少会降低对时间的敏感度。这就是为什么日常生活总是重复同样事情的人会觉得时间过得非常快。

相反,当正常的生活节奏被打破

时,我们便会感觉时间过得很慢,这也是为什么小孩总觉得时间过的很慢。塞贝戈表示,“大脑记录新数据、处理和存储信息需要更长的时间,而小孩长大会不断记录新数据的过程,长大之后,所接触的新事物越来越少,因此感觉时间过得越来越快”。

对时间的感知也与人们所进行的活动以及心理状态相关。塞贝戈指出,“当我们感到舒适时,会减少能量消耗,大脑则运转更加顺畅且机械化”,这也是为什么当我们心情愉悦时感觉时间过得很快。

塞贝戈强调,“拥有时间飞逝的感觉是健康且重要的,因为这意味着我们所做的事情使我们感到愉悦且适宜”。同时,我们也需要在舒适度和新鲜感之间找到平衡。

环球网

# 睡前听瑜伽音乐可预防心脏病

据英国《每日邮报》8月27日报道,欧洲心脏病学会议2018年的研究报告表明,睡前听瑜伽音乐可以预防心脏病发作,治疗心率不良,舒缓心情。

印度斋普尔HG SMS医院心脏病专家雷纳什博士称:“科学可能并不总是一致,但人们长期以来相信除了药物之外的各种疗法。睡觉前听舒缓的音乐是一种廉价且易于实施的疗法,不会造成伤害。”

研究人员对149名健康人进行了3次测试:(1)睡前听瑜伽音乐;(2)睡前听有稳定节拍的流行音乐;(3)睡前没有音乐或沉默。参与者在音乐或沉默开始前10分钟和5分钟后的心率被记录下来。参与者的平均年龄为26岁。

研究人员发现,在瑜伽音乐期间,

心率变异性增加,在流行音乐期间减少,并且在沉默期间没有显著变化,而低心率变异性会使患心脏病或中风的风险高达45%。瑜伽音乐也降低了一个人的焦虑程度,同时也提高了积极性。流行歌曲和沉默都会让人更加焦虑。

尽管研究结果是积极的,森博士强调音乐不能取代药物治疗,并补充说:“这是一项小型研究,需要对音乐的心血管效应进行更多的研究。由训练有素的音乐治疗师提供干预措施。”此外,研究还指出,瑜伽会增加人的特定蛋白质和激素水平,这与提高抗压能力有关;瑜伽和冥想可以减少炎症,这与改善中枢神经和免疫系统的功能有关。

环球网

# 你了解维生素K吗? 进食过少、服抗生素都易致其缺乏



提起维生素,很多人都知道维生素C的好处和作用,但其实,缺乏维生素K也会影响人体健康。那么,维生素K有什么作用呢?缺乏维生素K会对人体造成什么后果?人们又该如何科学的补充维生素K呢?

武汉长江航运总医院小儿神经外科专家邵强介绍,维生素K是一种合成凝血酶的必需物质。

正常情况下,机体的维生素K摄入量不会出现不足的情况。但是,《北京晚报》提到,随着年龄的增长,饮食结构的改变,脂肪吸收率下降,维生素K是典型的脂溶性维生素,脂肪吸收率下降可能会导致维生素K的摄入不足,除此之外进食过少、服用抗生素的人也容易出现维生素K缺乏,大剂量的维生素E摄入也可能干扰维生素K的代谢,出现维生素K缺乏。

邵强表示,一旦缺乏维生素K,可造

成凝血功能障碍,表现为出血,如皮肤青紫、瘀斑,严重的可导致颅内出血。

另外,维生素K1缺乏、缺血缺氧性脑病都易造成婴幼儿脑出血,尤其是早产婴儿,一旦出血特别容易引起颅内“水循环”障碍,形成脑积水,危及生命。邵强指出,这类脑积水患儿因颅内淤积的血块易堵住引流管,往往无法及时开展治疗而延误了病情。

对于维生素K的摄入量,《北京晚报》介绍,美国是成年男性120微克每天,女性90微克每天。中国的推荐量与此相似,这大约相当于20克菠菜或者100克西兰花。

值得提到的是,颜色越绿的蔬菜维生素K越多,有利于人体骨骼健康。《生命时报》介绍,维生素K能够激活钙素,促进钙在骨骼中的沉积,从而让钙的作用最大化。

人民网

# 焦虑的总是妈妈?爸爸去哪儿了

## 妈妈们为什么焦虑?

杭州市第七人民医院心身障碍科副主任唐光政介绍,近几年到他那就诊几乎都是妈妈;卖鱼桥小学一位一年及班主任老师王雪华表示,假期她家访时,也明显感觉到,焦虑的新生妈妈要多于爸爸。

难道女性就比男性容易焦虑吗?一位妈妈直言,妈妈群中蔓延的焦虑主要是孩子的教育问题,当然是谁管娃多,谁就更焦虑了。

唐光政表示:“除了性格原因,很多妈妈的焦虑,是在和别人家的孩子对比产生的,而且往往是拿自家短处比他人的长处。”

## 毕业班妈妈更焦虑

“因为孩子教育产生焦虑,来就诊的患者,大约占到10%,每个月有10多例吧,挺多的,而且有日渐增多的趋势。”杭州市第七人民医院心身障碍科副主任唐光政说,这些家长有低年级段内,也有高年级的,“一般来说,低年级段的家长,焦虑的主要原因是给孩子立规矩、规范行为的时候,孩子不配合,或者做作业磨蹭,不认真。高年级段的家长,基本是集中在毕业班,比如初三、高三。”

家长的焦虑主要表现在两方面:一是情绪失控,比如朝孩子或家人发脾气,甚至歇斯底里;二是失眠。

据唐光政的观察,来就诊的患者中,几乎都是妈妈,很少有爸爸过来。“一是因为分工不同,多数家里还是妈妈管孩子多一些,二是因为女性更容易出现情绪上的波动。”

不过,唐光政也表示,妈妈们的焦虑很多时候是综合因素,“特别是职业女性,还要承受工作上的压力,家庭压力,这个时候牵涉到孩子的教育,就容易爆发。”

针对容易焦虑的家长,唐光政给出一些建议,“一是要坚持运动,比如散步、跑步、瑜伽、快走,可以帮助人舒缓压力;二是要有个人的兴趣爱好,不要把关注点都放在孩子身上,或者生活圈子都是围绕孩子,也要给自己一些空间。”

## 谁管娃多谁焦虑多

为什么妈妈就容易因孩子教育问题而焦虑呢,爸爸去哪儿了?

采访中,多数女性直言,“爸爸不是不关注孩子的教育,而是妈妈管得多,谁管娃多自然谁焦虑多。”

目前,大多数家庭,确实妈妈管娃多。受访的妈妈们都表示,男主外女主内是传统家庭模式,相对而言,家庭中男人的经济贡献一般都要高于女性,管孩子,大多由妈妈负责。而妈妈群中,讨论的主题本就是围绕孩子的种种,关于孩子的教育问题又最容易蔓延焦虑。

大数据也从另一方面说明了妈妈焦虑的现实状况。

此前,UC大数据发布了国内首份《中国妈妈“焦虑指数”报告》,报告显示,妈妈焦虑指数排名前十的城市均为一二线城市,其中最焦虑的是上海妈妈,以超70的焦虑指数高居榜首。而在年龄分布上,80后妈妈成最焦虑人群,在她们的焦虑因素中,学区房、子女入学、二孩压力占很大比重。

“我曾接触过很多妈妈,其中有不

少焦虑妈妈。但提及焦虑的原因,她们也坦承,很难概括,有的时候一件小事也能引发。曾有一位妈妈和我说,有时就因是否需要多报一个辅导班就能引发,妈妈自己也觉得不可思议,本来挺简单的事,不想报就不报,想报就报,但就会复杂化,不报会不会就这方面落后了,报了是不是让孩子压力太大,有选择,就有焦虑。”郑春霞,教育学博士,曾出书《中国妈妈的亲子课》,她还组建了一个名为“中国妈妈”的微信群。身为一个初中生儿子的妈妈,她对教育话题深有感触。

“妈妈都希望自己的孩子赢在起跑线上,至少在人生的关键节点上比较优秀,不被淘汰。所以对孩子的各方面会比较上心,这是无可指责的。但关心的这个度需要妈妈把握,因为教育孩子不是一个短期行为。很多问题,从长远的角度考虑,或许会换一种心情。”

## 全班35人,22人由妈妈管

王雪华是卖鱼桥小学今年一年级新生的班主任,在暑期的家访中,“谁主要负责辅导孩子学习”是她要了解的内容之一,“我们班上,由爸爸辅导学习的是6人,由妈妈辅导的有22人,还有7人是爸爸妈妈双方一起辅导。”这个数据在意料之中,但她明显感觉到,新生妈妈一般都很焦虑。

“焦虑主要是两方面:一是行为习惯,担心孩子不能尽快适应小学生活、坐不住、吃饭慢;二是学习,觉得孩子识字量不够、大人下班晚没人辅导孩子学习。令我感到惊讶的是个别妈妈对孩子的要求特别高,识字量不少了,却还在

担心。”

姜乐乐是一名教学多年的小学语文老师,同时她还是一名心理咨询师。她说,目前,孩子教育方面,的确妈妈会更焦虑。这是有原因的,除了妈妈照顾孩子多一些,妈妈一般和孩子的感情纽带更深刻些。俗话说,孩子是妈妈身上掉下来的一块肉,这种心态也让妈妈更关注孩子。

乐乐老师表示,妈妈的焦虑有来自自身的,诸如与孩子的分离,自己未完成的工作事业等。也有现实层面的,比如对于孩子的生活和教育方面自己不懂的一些地方,或者因为别人家的孩子引发的焦虑。不同的焦虑,要不同对待。妈妈自身的焦虑,轻度焦虑可以自我调整,自我觉察,严重的要寻求专业帮助。现实层面的,自己不懂的,要主动学习,诸如孩子成长的心理特点,生理特点,常见问题如何应对等。

对于别人家的孩子引发的焦虑,要学会正确认识自己和自己的孩子,有一个合理的期待,积极接纳自己的孩子,不要盲目去比较。关于化解焦虑的具体的策略,乐乐老师指出,妈妈们首先要确认需求,打个比方,一件事情要不要做,要确认到底是孩子需求还是自己的需求。其次,应该学会转移自己的焦虑,找一些自己感兴趣的事,成长自己。再次,要信任孩子,积极示范。最后,寻求支持系统,诸如夫妻互助、家长互助,抱团取暖,共同面对。

钱江晚报

# 锻炼肌肉帮助长寿 美专家:握力最重要

据英国《每日邮报》8月27日报道,一项最新研究显示,近半数美国人握力较差,而握力大小是衡量人体整体力量和寿命的可靠指标。密歇根大学的研究人员发现,无论肌肉质量如何,肌肉无力的人群有50%的可能更早死亡。

这项研究的研究结果显示,拥有强健肌肉的人更有可能活得长久。此外,研究者还发现,影响长寿的是肌肉力量,与肌肉质量无关。

人们通常认为保持良好的饮食习惯,坚持运动可以有效预防心脏病、糖尿病甚至癌症。不过,根据这一最新研究,正确的做法是,除了进行提高心肺功能的运动外,还要注重举重练习。

这项研究报告的主要撰写者凯特杜楚尼博士和他的研究团队表示,人体最需要保持力量的

部位就是双手。握力是衡量一个人整体力量的关键指标,并且人的握力会随着年龄的增长而萎缩。对此,密歇根大学研究团队专门对8300多位男性和女性的握力进行了分析研究。结果显示,46%的参与者都属于“肌肉孱弱”。杜楚尼博士说:“将握力锻炼作为日常护理中的一部分将会尽早使肌肉得到锻炼,从而可以延长寿命,提高行动力。”

研究者们表示,锻炼肌肉永远都不算晚——对老年人来说,他们的力量训练可能比年轻人的更重要。杜楚尼博士说道:“在一生中,尤其是步入晚年,保持肌肉力量对延长寿命和自理能力至关重要。”

环球网

