

送你一个“寿命计算器”

算一算自己的寿命

专家指出:如果从现在开始改变,寿命的长度就会增加



多项研究发现,生活习惯、婚姻、心理、职业、遗传、环境是决定寿命长短的主要因素。美国著名心理学家、美国坦普尔大学神经学系教授黛安娜·伍德拉夫为此特别设计了一个“寿命计算器”。如果把世界卫生组织公布的“中国人平均寿命为76岁”作为基础寿命,通过测试,就能算出你是否能延年益寿。业内专家指出,如果从现在开始改变,寿命的长度就会增加。

习惯:每天抽烟超过两包,减12岁;每天抽1-2包,减7岁;每天抽20支以下,减两岁;睡眠超10小时或不足5小时,减两岁;肥胖,减两岁;不良姿势,减两岁;已有慢性病或经常得小病,减5岁;每周锻炼3次,加3岁;爱吃果蔬,加两岁;养宠物,加1岁。

“因生活方式引起的慢性病,已成为我国居民健康的最大‘杀手’。”国家卫计委中日友好医院心血管病中心副主任、中西医结合心内科主任黄力说,如果要列出“最要命的生活方式排行榜”,吃得太咸、太油、运动不够、吸烟、不吃早餐绝对位居前列。

心理:自卑,减4岁;固执,减两岁;爱冒险(如开快车),减两岁;抑郁,减1-3岁;多数时间感觉快乐、满足,加两岁;乐观,加1-3岁;有分担烦恼的朋友,加1岁;信仰坚定,加7岁。

苏州荣格心理咨询中心高级督导王国荣告诉记者,急躁、要强、忧郁是最伤身伤心的性格。想赢得好心态,就要做到以下4点:一是目标要实际,在能力和理想间达到平衡;二是多交朋友。朋友能帮你排解苦恼、度过困境、分享喜悦等;三是多和大自然亲近,多养花草,参加户外活动;

四是坚持锻炼。

婚姻:已婚,加1岁;性生活和谐,加4岁;超过25岁未婚的男性、女性,分别减两岁、1岁,之后每增加10岁,多减两岁、1岁;离婚并独居的男性、女性,分别减9岁、5岁;女性不生育或40岁后无子,减0.5岁。

美国杜克大学研究发现,已婚者长寿概率是单身者的2.3倍,离婚对健康的影响也很大。“中国人的婚姻现状是:有稳定婚姻的不多,即使稳定,感到幸福的也不多。”王国荣说,要想营造幸福婚姻,夫妻心灵的契合度要高,这是婚姻的初衷和价值,不应该被金钱所替代。同时,要接受对方的不完美,否则会陷入无休止的争吵。更重要的是,夫妻要平等,相互信任和扶持,千万别疑神疑鬼。

职业:技术工人、销售人员不增不减;从事重体力劳动,减4岁;专业研究人员,加15岁;60岁仍工作,加两岁,65岁仍工作,加3岁;在大城市工作(或度过大半生),减1岁;在城郊乡镇工作(或度过大半生),加1岁。

王国荣说,会缩短寿命的职业有一些共性:压力大、风险高、功利性强,如医护人员、

记者、商人等;可增加寿命的职业多能“养心”,如书法家、音乐家等。在他看来,退休后的生活品质更重要。目前,中国老人一退休就宅在家里,社交交往变少,衰老加速。不妨多向外国老人学学,把退休当成“第二春”,七八十岁仍可自组乐队、自办活动等,从中找到自我价值。

环境:长时间受噪声污染,减1岁;居住的地方视野开阔,加两岁。

研究发现,3%的心血管疾病与长期处于噪声环境有关,而开阔的视野能缓解压力。如果你的窗外没有风景,可以挂一幅风景画。

遗传:母亲活到80岁以上,加4岁,父亲活到80岁以上,加两岁;祖父祖母活到80岁以上,加1岁;直系亲属中有人50岁前死于心脏病,减3岁,有人死于胃癌,减两岁;有女性近亲死于乳腺癌,女性减两岁;有近亲60岁前死于自杀或其他疾病,减1岁。

黄力说,虽然遗传是我们无法改变的因素,但有疾病遗传家族史的人一定要养成良好的生活习惯,每年要定期体检。一旦发现检查指标高于正常值,要引起重视。

(生命)

一宿睡不好就会变丑

据美国《赫芬顿邮报》报道,瑞典斯德哥尔摩大学心理学系博士生蒂娜·桑德琳发表在《睡眠期刊》上的一项研究显示:睡眠不充足的人,不仅会变老变丑,而且效果会立刻显现在脸上。

研究人员选取了10名志愿者,在下午两点给他们拍照。这些志愿者一批已经睡足了8个小时,另一批已经有31个小时没有睡觉。随后,研究人员另选取了40名参与者观看这20张照片,并根据照片中人物面部的疲劳感、悲伤感和面部表情进行评价。结果显示,睡眠不足的人更易被描绘为眼睛红肿、有黑眼圈、面色苍白、皱纹多和嘴角下垂,而且由于他们看上去很疲劳,神色也显得更为悲伤。

蒂娜·桑德琳建议每晚睡足6-8小时,睡眠不足的人可以在中午睡半小时。

(综合)

体内湿气是百病源头

现在的人吃肉吃得太多,吃的食物里有污染,运动量少,身体阴盛阳虚,湿邪内郁,所以大便无法正常。为什么成形的大便很少呢?中医里讲,脾虚则便溏,中国人本应以五谷杂粮为食,现在以肉食为主了,长期这样,伤害的是脾胃。所以,大便不成形意味着脾虚,也意味着体内有湿气。

在致病的风、寒、暑、湿、燥、火这“六淫邪气”中,中医最怕湿邪。

湿是最容易渗透的。湿邪从来不会孤军奋战,总是要与别邪气狼狈为奸。湿气遇寒则成为寒湿,这就好比冬天的时候,如果气候干燥,不管多冷人都还是能接受的,但如果湿气重,人就很难受了。南方的冬天比北方的冬天更令人难受,就是因为南方湿气比较重,寒湿袭人。

湿气遇热则成为湿热,这就好比夏天的桑拿天,又热又湿,让人喘不过气来,明显不如烈日当空、气候干燥的时候来得痛快。

湿气遇风则成为风湿,祛风很容易,但一旦成了风湿,就往往是慢性疾病,一时半会儿治不好了。湿气在皮下就形成肥胖,也是不好处理的健康问题。

体内湿气过重的表现

体内湿气重的人大多数都是饮食油腻、缺乏运动的人,而同时他们又常常会因为湿气重而感觉身体沉重、四肢无力,这样形成了一种恶性循环,越是不爱运动,体内淤积的湿气就越多,久而久之,必然就会导致湿气攻入脾脏,引发一系列的重症。

体内湿气过重,会让人觉得困倦、四肢无力、没有食欲、手脚冰冷、皮肤起疹、脸上黏腻不舒服,甚至出现肠胃炎现象,口腔症状比较明显,舌苔白厚。可能与你的情志不清、劳逸过度或吃得过多(喜肥甘厚味、凉食)、贪凉等等有关。

肠胃不佳、精神不振、四肢沉重、皮肤起疹子、雀斑加重这五种症状,是体内湿气过重的最典型表现。

(中新)



为何“一年之内秋不食姜”

姜不仅是餐桌上离不开的调味品,也备受养生人士推崇。但俗话说,“一年之内,秋不食姜;一日之内,夜不食姜”,生姜也非时时适宜。

秋天气候干燥,最易伤肺;生姜性温味辛,辛入肺,久服易伤阴动火,出现咳嗽、咽喉肿痛等症状,加重秋燥对身体的伤害,故“秋不食姜”。

中医认为,白昼为阳,黑夜为阴。夜晚人体应该阳气收敛、阴气外盛;生姜性温味辛,辛能发散,晚上食用生姜,易出现咳嗽、口燥咽干、心烦不寐、盗汗心悸、咽喉音哑等症状,故“夜不食姜”。

但是,秋不食姜并不是绝对的,需要辨证对待。对于体质偏寒之人,如果经常感到全身怕冷、手脚冰凉、怕食生冷,并且有呕吐清涎的表现,或者病人属于虚寒体质,患的又是“寒证”,此时秋季食用姜可以起到温肺暖胃、散寒止咳的作用,不必顾忌。生姜含有挥发油、姜辣素、姜酚、树脂及淀粉等,能加速血液循环,刺激胃液分泌,促进消化,还有抗菌和减少胆结石的作用。体寒的人早上吃一点姜,对健康有利。

(生命)

秋季养生选薯类健脾补气好搭配

秋季养生注重滋阴润燥,应注意调理脾胃,而薯类食物如土豆、番薯等有健脾益气的功效,其中土豆还可以消炎、解毒。我们常见的薯类包括马铃薯、红薯、木薯、山药、芋头、豆薯、魔芋等根块类植物,它们富含淀粉、B族维生素和维生素C以及钾、磷、镁等多种矿物质,尤其是丰富的胡萝卜素,能够促进体内细胞新陈代谢,防止皮肤老化。

番薯 抗癌佳品

番薯是有名的“抗癌食物”。番薯的颜色越深,胡萝卜素含量越高。它的维生素C含量在薯类食物中是佼佼者,同时富含多酚类化合物,如花青素、黄酮,有抗氧化的作用。多吃番薯,可以预防心血管疾病和肿瘤,有助于体重控制,增强免疫力。但要注意主食不宜单纯吃番薯,因其蛋白含量低,建议可与米面搭配或轮换着吃,同时要注意营养均衡,副食适当搭配如鱼蛋禽肉类等含蛋白质丰富的食物。番薯叶还富含丰富维生素C和胡萝卜素。

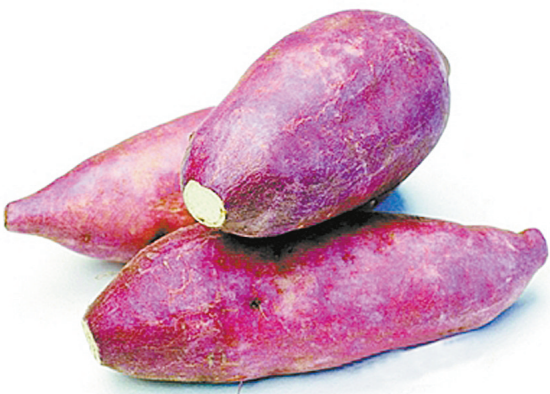
但番薯膳食纤维多,不太容易消化,胃炎、胃溃疡及肠道功能不好的人不宜多吃。

马铃薯 消炎解毒

马铃薯的维生素C含量高,含钾也较高,高钾有助于预防高血压、心血管病,但胡萝卜素和膳食纤维较低。马铃薯的淀粉容易消化,蛋白含量低,适宜需限制蛋白质摄入的人如肾功能不全等病人食用。土豆高温油炸可能会产生有害物质,增加患癌症的风险。应用蒸或文火煮烧土豆,才能均匀地熟烂,若急火煮烧,会使其外熟内生。

芋头 预防高血压

芋头的维生素C含量较低,但富含多种矿物质,特别是钾、镁、氟的含量较高,有预防高血压、心血管病的功效。芋头属于碱性食物,能



中和体内积存的酸性物质,调整人体的酸碱平衡。芋头中还含有一种黏液蛋白,在被人体吸收后能产生免疫球蛋白,增强抵抗力。芋头含较高膳食纤维,有利于通便,但相对较难消化,不宜过多食用,以免引起腹胀。食滞胃痛、肠胃湿热者忌食。注意煮熟煮透,否则其中的黏液成分会刺激咽喉引起不适。

芋头和有些淮山品种皮层含皂素、植物碱,接触皮肤会刺激皮肤致痒,去皮最好戴手套或保鲜袋处理,这种物质加热后会分解,所以芋头在热水煮后再去皮更容易处理,当双手因刮芋头皮而发痒时,将双手放在炉火上方略烤一下或在醋中浸泡,可止痒。

(南都)