

# 8件小事决定寿命长短

## 房间视野开阔:增寿2年

研究表明,开阔的视野能改善情绪、缓解压力、变得乐观,以保持健康体魄。如果你不喜欢窗外的风景,则可以在室内观风景——以最喜欢的风景画或照片取而代之。

## 生活乱七八糟:减寿1年

当我们生活在一片混乱中的时候,大多数人都感觉压抑沮丧。这种混乱可能是家里物件胡乱摆放,或者债务繁多。由此产生的压力会导致心率和血压升高,有害健康的应激激素水平也随之提升。

## 养宠物:增寿2年

美国一项研究表明,饲养宠物的人较少看医生,也较少发生抑郁。抚摸或与宠物在一起,可以降低心率和血压水平。

## 和谐性生活:增寿4年

和谐性生活有益健康。射精能帮助男



性降低前列腺癌风险。而女性性生活不正常容易导致心脏病危险增加。

## 噪音污染:减寿1年

研究发现,3%的心血管疾病与长期暴露于噪音之中有关。噪音会产生一种慢性压力,导致人体处于过分警觉状态。即使

睡眠之中,人体也会继续对噪音发生反应,产生应激激素,进而导致心脏和血管的变化。

## 结婚:增寿7年

美国研究表明,与不结婚的人相比,婚姻生活幸福者更少出现经济问题、身心健康问题,即使生病,康复速度也更快。

## 离婚:减寿3年

离婚会导致情感大起大落、意外死亡及心脏病死亡危险大增。同时,癌症、肺炎、高血压风险也大大增加。当然如果婚姻生活极不幸福,分手还是有益健康的最佳选择。

## 不良姿势:减寿2年

不良姿势会导致肌肉、肌腱及韧带拉伤、关节损伤,甚至影响到内脏的有效工作。另外,不良姿势还会导致影响正常工作和健康的背疼、关节炎、腰痛。

《大河健康报》2013.11.22

## 天气会引起头痛?

头痛发作时,患者苦不堪言,可往往又找不到病因。对此,《印度时报》最新载文,刊出了多位专家总结的以下几种大家不易想到的头痛原因,帮你及时找到病因,缓解头痛。

**压力。**压力会导致饮食习惯改变,睡眠严重被干扰,这是头痛的一大主因。超负荷工作的人工作期间头痛发作比休息期间更频繁。美国哈佛大学医学院李斯特博士建议,一天辛苦工作之后,最好充分休息,保证充足睡眠。此外,洗个热水澡、喝杯柠檬茶也有助于放松身心、缓解疲劳。

**天气。**在太阳下散步、气压下降、气温升高、空气湿度太大也都易引发头痛。印度神经外科专家辛格博士建议,头痛患者最好避免太阳直晒,出门最好打伞。如果不方便带伞,可用头巾包头防晒。

**摄入咖啡因。**多项研究发现,咖啡因饮料上瘾的人更易发生头痛,即使将咖啡因饮料控制在每天两杯也会增加头痛发病率。李斯特博士建议,饮用咖啡和茶等咖啡因饮料一次不要喝得过猛,一天最好别超过3杯。

**音乐太吵。**长时间高音量听音乐也是偏头痛的一大常见诱因。高分贝音乐更容易导致头痛持续72小时甚至更长时间。辛格博士建议,爱听音乐的头痛患者,最好调低音量,并合理控制每次听音乐的时间。

**餐后低血糖症。**美国密歇根大学梅西纳博士表示,一次大量进食糖和面食等简单碳水化合物会导致头痛发作。因为身体

会产生更多的胰岛素以分解糖分,结果导致血糖水平超常降低(餐后低血糖症)。血糖水平的大幅摇摆会导致严重头痛发作。

**睡眠过多。**多项研究表明,睡眠不足会增加头痛发作的频度和强度。每晚睡眠超过9小时同样会诱发头痛发作。梅西纳博士表示,上班族平常睡眠较少而喜欢周末补觉。可周末突然增加睡眠易扰乱身体已习惯的节律,结果反而导致疲惫和身体疼痛,包括头痛。

**饥饿。**美国北卡罗来纳大学头痛研究所安妮博士表示,连续数小时不进食既容易导致胃炎,也易引起头痛。建议大家,早餐应该吃好,保证足够的蛋白质和维生素摄入,水果、燕麦片、鸡蛋和牛奶等都是不错的选择。另外,还应该多喝水。

《家庭医生》2013.11.19

## 剧烈运动后莫忘“冷身运动”

### 何为“冷身运动”?

广东省工伤康复医院主管治疗师张国兴介绍,大家都知道,运动前要做“热身运动”,让身体从静止的状态逐渐进入到运动状态。通过热身运动,可以使全身血运增加,携氧能力增强,从而更好地满足身体接下来的运动需求。同样,“冷身运动”顾名思义就是使身体从运动的状态转化为静止状态的适应过程,可以避免运动者血压下降过快,影响健康。

### “冷身运动”的好处

张国兴治疗师指出,即使人不能享受生命的永恒,但正确的体育锻炼却能延长生命之时钟。“冷身运动”就是身体的保护伞,对身体适应环境有很大好处。

首先,冷身运动能使脉搏的高速跳动

频率减缓至安全水平;其次,冷身运动能使大量的血液返回心脏从而避免其滞留在腿部,以保证大脑的供血;此外,冷身运动还有助于加速代谢产物的排除,及时放松肌肉,尽快消除疲劳,促进体力恢复,还可以减少运动后的肌肉酸痛。

### “冷身运动”项目有哪些?

“冷身运动”的目的是使身体从动逐渐过渡为静的状态,张医生推荐了以下几个适合作为“冷身”的运动项目,如慢跑、行走、牵拉等,在冷身运动中,还需逐渐减慢动作,至身体恢复平静(心率降至120次/分以下)即可。虽然动作简单,但是对身体的养护是很必要的。

“冷身运动”结束,机体就完全平静了吗?



张国兴指出,“冷身运动”只是为机体提供一个平缓过渡期,弱化机体的不良反应。历时5-10分钟,使身体平缓度过不良反应“危险期”。但是身体完全恢复静息状态也需要时间,通常为1小时。也就是说在1小时内,尽量不要吃饭、睡觉、洗澡等,避免全身血运集中在某个部位,而导致大脑供血供氧不足,出现不良反应。

《羊城晚报》2013.10.28 文/陈辉 黄黎锋

## 揭明星重口味减肥

### “重口味”减肥二:吃棉花、吞水球

棉花吞进肚子,对我们普通人来说,就要去医院处理了,但据说这是欧美明星的减重“法宝”,将棉花球在橙汁里浸过后吞下,一段时间会使自己觉得非常饱,以达到节食的效果。而韩国明星流传着更恐怖的方式,“水气球”减肥法,在胃部放入装有生理盐水的气球,让人总有一种饱腹感,胃部容量变小,成功瘦身。

### 副作用:

鲁晓岚教授表示:“从理论上,这些方法相当于缩胃手术。乱吃异物身体会不舒服,而且会有消化系统风险。”

### “重口味”减肥三:喝鼻炎药水、注射孕妇尿

时尚圈的超模追求“纸片人”的心态,对她们来说剑走偏锋才能达到“柴火姐”的最高境界,因此方法更是恐怖。有传言说鼻炎水可以帮助燃烧脂肪、促进新陈代谢。至于注射孕妇尿的说法,是为了促进新陈代谢的作用,而达到减肥瘦身的目的。演员何家劲就曾透露过自己喝尿保

养、健身。

### 副作用:

西安市红十字会耳鼻喉头颈外科主任龚龙岗表示:“鼻炎水含有麻黄素成分,是一种减充血剂,对鼻腔黏膜收缩。这种东西,用多了有中毒的风险。而尿液是人体排出的毒素,贸然注射会有细菌感染的风险,都是用生命博弈。”

**专家观点:误导减肥,其实是用生命开玩笑**

明星减肥方法独辟蹊径的手法更是日新月异,并且一次比一次惊悚出位。其实明星也罢,普通人也好,每个人都会隐约预知这种方法对自己的极端伤害,可依然在极端重口味减肥的路上前赴后继。但是龚龙岗指出:“这些所谓的偏方减肥,其实有误导大家的嫌疑,所谓的方法根本没有经过科学临床试验,用这些方法,完全就是用生命开玩笑,特别不希望大家效仿。而且对于明星来说,作为公众人物也要对自己的言行负责,万一大家尝试出问题,你也要承担相应的责任。” 环球网 2013.11.5

## 常规体检能查出癌症吗?

据《中国中医药报》报道,53岁的哥张师傅刚刚做完大肠癌手术后问:“我每年都体检一次,怎么就没查出肠癌?”专家解释,人们对体检存在着认识上的误区,其实体检不等于早期癌症筛查。

**误区一:未发现肿瘤标志物=健康**

40岁以上的体检人群,大多会选择肿瘤标志物检测。但各种肿瘤标志物仅仅只能作为辅助诊断的指标之一,很多癌症发生时,肿瘤标志物的指标会升高,比如前列腺癌、肝癌等,但一些特异性不强的癌症,如肺癌、胃癌、肠道肿瘤等,肿瘤标志物往往显示正常值,但患者实际上已经患上了癌症。

**误区二:没有相关症状无须做胃肠镜**

很多国家将内镜纳入标准体检套餐。在日本发现的胃癌,40%以上是早期胃癌,而我国发现的胃癌,只有10%为早期胃癌。做胃肠镜的患者几乎都是有腹泻、腹痛、便血等症状的,主动要求检查的几乎没有。但实际上,早期的大肠癌往往没有任何症状,即使有些腹泻的症状也常被当成是普通腹泻。

**误区三:X线可查出是否患肺癌**

X线拍完胸片没事,是不是就不会有肺部肿瘤?肺部肿瘤筛查,还得依靠CT检查,X线检查并不准确。很多X线检查出来的肺癌,实际上已经到了晚期。

**误区四:妇检合格=未患妇科肿瘤**

常规妇科检查并不是衡量健康与否的唯一标准,临床上碰到不少妇检正常却在不久后发现患上妇科肿瘤的例子。许多妇科病是没有早期症状的,例如卵巢肿瘤,它的发病率很高,但在I期、II期的时候没有症状,单纯依靠普通妇科检查很难筛查出来。

《广州日报》2013.11.19 文/于丹丹

## 如何泡脚最养生

### 水温40℃左右为宜

我国有一句古话:“热水洗脚,胜吃补药。”通过泡脚刺激这些穴位,可使体内各种器官达到调节其强弱的效果。

泡脚想要达到效果,是有讲究的。如泡脚水不能太热,以40℃左右为宜。如果水温太高,双脚的血管容易过度扩张,人体内血液更多地流向下肢,容易引起心、脑、肾脏等重要器官供血不足,对患有心脑血管疾病的朋友来说,糖尿病患者易出现神经病变,末梢神经不能正常感知外界温度。建议糖尿病患者泡脚时应先量水温,水温以35℃为宜。

### 并非人人都宜泡脚

值得注意的是,泡脚这种简单的保健方法并不是人人适宜。

心脏病患者、心功能不全者亦不宜用太热的水泡脚,因为过高的水温会导致人体血管扩张,全身血液会由重要脏器流向体表,这必将导致心脏、大脑等重要器官缺血缺氧。此外,不建议饭后一小时泡脚,会影响胃肠消化功能。另外,足部有外伤、水疱、溃疡、发炎、化脓、溃疡、水肿及较重的静脉曲张的患者也不适宜泡脚。一些特殊人群,如妊娠及月经期中的妇女宜慎重。

《京华时报》2013.11.28 文/钱宇阳

小S说:“要么瘦,要么死”,因此瘦成一道闪电是众星的追求。为了减肥,在明星界各种的方法无所不用,近日,众明星再次掀起“重口味”减肥,女星们分享自己食用蚯蚓减肥,甚至还有“吃棉花球、吞生理盐水气球”等令人咋舌的方法。对于不科学的减肥方式,受访医生指出,公众人物要对自己的言行负责。

### “重口味”减肥一:用虫类、蚯蚓减肥

在一期综艺节目中,女星严立婷透露自己配开水生吞蚯蚓减肥,结果还越来越胖。还有在肚子里培养蛔虫这样的减肥方式,20世纪最伟大的歌剧女王玛丽亚·卡拉斯一年之内瘦了40公斤,据说死亡时饱受蛔虫减肥带来的痛苦。

### 副作用:

西安交通大学第二附属医院消化内科副主任鲁晓岚教授表示:“像蛔虫和蚯蚓这类虫子如果阻塞人的消化系统就非常危险,尤其是蚯蚓在土里打洞,在人身体乱窜的后果不堪设想。脑囊虫如果进入脑组织,会破坏神经系统。”