性格与疾病的关系问题,目前还没有一致的说法,而且不同研究的发现往往会相互矛盾。但不管怎样,科学家们已经发现了一系列与个性对得上号的疾病。

性格决定你生什么病

乐观者不长寿,长寿者多谨慎

乐观外向型。这是一项最令人惊讶的发现:快乐型的人通常并不长寿。

对此,专家们的一种解释是:无忧无虑的人往往低估了生活中的危险;而且在意外的事情发生时,他们更难调整心态去应对。

认真谨慎型。综合相关研究,此类个性的人似乎是最长寿的。这是因为,行为谨慎的人总是倾向于为自己营造一个低压力的工作环境,也在生活中刻意避免危险,同时对维护自己的身体健康也非常关注。

个性让病情加重

焦虑型。美国北亚利桑那大学的一项研究发现,有病态型恐惧症的妇女更容易患上心脏病和高胆固醇。另外根据比利时安特卫普大学的一项研究,在接受了10年以内心脏病治疗的病人当中,焦虑型病人的死亡率是27%,比其他人高出了20个百分点。

冲动型。也许我们会认为,比较冲动的人更容易遭受意外事故,而事实上,他们面临的最大危险是胃溃疡。芬兰职业健康学院在对4000多人进行了研究后,发现冲动型的人患上胃溃疡的几率是其他人的2.4倍。研究者们认为,冲动型的人面对压力时,会分泌出更多的胃酸,从而引起消化器官的溃疡。

性格不同,抗病能力有异

好斗型。经常满怀敌意、怒气冲冲的人痊愈的速度更慢。美国俄亥俄州立大学的研究者曾做过一个试验。他们在健康人的手臂上制造了一些小创口,在四天以后,心情平和的人中70%的人伤口都愈合了,而易生气的人只有30%痊愈。

悲观型。美国的研究者们发现,容易悲观和焦虑的人,患帕金森症的几率会更高。

(胡雯雯)

5分钟就能减压

现代人关于"压力太大"的慨叹几乎随处可见。对许多人而言,花一个星期去海滨度假减压纯粹是天方夜谭,他们甚至抽不出几个小时去看心理医生。还好,美国杂志近日指出了4条捷径,能帮助我们在5分钟内迅速得到放松。

深呼吸。"冥想能使人把精力集中于此刻的身心感受上,让我们不再纠缠于强迫性的、反复的担忧,有助于慢性疼痛(如头疼)的缓解。"美国西北纪念医院的梅林达·瑞恩博士认为。具体操作方法是,首先关闭手机,选择一个最舒适的姿势(比如加个垫子靠墙站好,或稳稳着地坐在直背椅子里);然后在心里打拍子,吸气用4拍、屏气用7拍、呼气用8拍。

做倒立。加州瑜伽养生法创始人贝丝·肖恩认为,做瑜伽不一定要把身体拧成麻花,在床上做个简单的倒立,减压效果也很好:平躺在床上双腿直立,靠墙或悬空均可。这能放松紧张的肌肉,让大脑得到更多养分。

倾诉。压力管理专家杰伊·维克多建议:与其发邮件或写短信给朋友,不如打电话,联络的方式越直接,减压的效果越好;多打电话给有趣的朋友,笑能改善情绪、提高免疫力;而大声说话更能调动你的情绪。

做个"功劳簿"。控制感是对抗压力的最好工具,所以每天睡觉前列出一天中让你自豪的三件事(哪怕扶老人过马路),这一仪式能为第二天准备充足的自尊和自信。

(肖微)

90%的高三家长患"恐高症"

2009年高考临近,即将奔赴考场的学生和家长的心理状况如何?近日针对高三学生及其家长进行的一项心理调查显示:随着一模考试临近,高三学生和家长表现出明显的焦虑情绪,八成学生表示如果一模成绩不理想肯定会影响心情和学习动力,而九成的家长则患有高考"恐惧症"。为此,专家建议,家长的当务之急是为孩子营造一个安静、宽松、和谐、愉快的家庭氛围,做好孩子的后勤工作。

调查数据显示:80%的学生认为如果第一次模拟考试不理想,会影响心情和学习的动力;仅有25%的学生认为模拟考试只是检验学习状况的手段,有助于自己查漏补缺,同时对考试结果能有效应对。究其原因:40%的学生称因无法忍受家长唠叨而影响到情绪的稳定性,出现了挫败感、自我否认、自我怀疑,甚至退缩,想放弃高考等心理反应;而希望老师和家长不再总围绕学习成绩唠叨的学生占到了总调查人数的75%。

然而,从家长问卷得到的反馈却是:80%的学生还没有完全进入备考状态,有些学生一点都不着急,有些还在谈恋爱,有些干脆沉溺于网络游戏中,而家长对此毫无办法。家长最为担忧的是孩子的情绪变化无常,这个比例占到了45%;20%的家长为了让孩子努力学习不得不采取盯着写作业的方法;另有10%的家长注意到孩子缺乏自信心但不知如何是好;25%的家长担心孩子成绩退步而无法解决和面对。

令人感到吃惊的是,有多达45%的家长说孩子参加高考自己很紧张;25%的家长认为如果孩子的成绩不理想自己无法接受;20%的家长因担心孩子的学习而心烦意乱;10%的人不知如何处理孩子高考与自己工作之间的关系。记者通过深入分析发现,有90%以上的高三家长都或多或少患有"恐高症"。

对此,资深心理咨询师周婷丽分析,在应对高考方面,有相当一部分学生缺乏策略,一旦模拟考试成绩不理想或和自己的预测有出入,就出现紧张、焦虑、自我否认等情况,甚至到了最后一个月放弃高考者也大有人在。而这些紧张源归根结底大都来自老师和家长的施压。大部分家长表现出比孩子更多的焦虑,他们不仅每天接送、保障后勤,更有甚者每天和授课老师联系,关注孩子的一举一动,搞得孩子心情很不好,严重者还出现了孩子和父母的争吵现象。她建议,不论是学生还是家长,都应正确看待高考本身,一般来说,家长对于孩子,有着巨大的暗示力量,父母积极的心态必定会使孩子产生良好心态,为他们的高考加分,反之则会产生负面影响。她还建议家长应从四个方面调整:

一是为孩子营造一个安静、宽松、和谐、愉快的家庭氛围;二是做好孩子的后勤;三是及时处理自己的不良情绪;四是帮助孩子树立自信心。

(北晚)

德国科学家找到感应多能干细胞

德国马普分子细胞生物和基因学研究所的研究人员发现了一种新的多能干细胞,这种被称为感应多能干细胞(iPS)具有类似胚胎干细胞的特点,能够培育各种类型的细胞和器官。专家称iPS干细胞有望在医学上替代胚胎干细胞,而且不存在胚胎干细胞应用的伦理问题。

负责这项研究的马普分子细胞生物和基因学研究所专家弗兰克·布赫豪茨介绍说,这种干细胞如同其名称一样具有多能特征,因此未来很有希望在医学上得到应用,例如治疗神经系统的疾病、糖尿病或肝脏疾病。"正是由于具有很大的医学潜力,我们力求对iPS干细胞有更好的认识,尤其希望搞清楚哪些因素使其拥有胚胎干细胞的特点,哪些因素能控制其多能特征。"

德国专家在利用基因过滤器对哺乳动物干细胞的各种基因进行检测过程中发现,一种被称为Oct4的基因对干细胞中的296种基因有影响,从而使干细胞保持多能或进一步发展。Oct4基因是干细胞中的关键基因,调节这种基因,可以使神经系统的干细胞变为iPS细胞。

胚胎干细胞是医学公认的多能细胞,由它可培育和修复其他细胞,甚至利用它来培育动物的器官和组织。但胚胎细胞必须从4天到7天胚胎的胚泡中提取,破坏了胚胎的生长,因此存在伦理问题。iPS细胞是多能细胞,也具有胚胎细胞的功能,但不存在伦理问题。

(科技)

多吃豆芽败"春火"

眼下正值春季,风大雨少,气候干燥,动辄就会上火。与夏季的"湿热"不同,春季上火更多是"燥热",如咽干疼痛、眼睛干涩、鼻腔火辣、嘴唇干裂、食欲不振等。

被古人称为"种生"的豆芽最适合春季吃,豆芽还具有清热的功效,有利于肝气疏通、健脾和胃。

传统的豆芽一般是指黄豆芽和绿豆芽,目前市场上逐渐开发出黑豆芽、豌豆芽、蚕豆芽等新品种。虽然豆芽菜均性寒味甘,但功效不同。

绿豆芽容易消化,具有清热解毒、利尿除湿的作用,适合湿热郁滞、口干口渴、小便赤热、便秘、目赤肿痛等人群食用。

黄豆芽健脾养肝,春季适当吃黄豆芽有助于预防口角发炎。

黑豆芽养肾,含有丰富的钙、磷、铁、钾等矿物质及多种维生素,含量比绿豆芽还高。

豌豆芽护肝,富含维生素A、钙和磷等营养成分,蚕豆芽健脾,有补铁、钙、锌等功效。

豆芽最好的吃法是和肉末一起氽汤,熟了放盐和味精即可,尽量保持其清淡口味。豆芽最好随时买随时吃,不要隔夜。

(大河)

·新华时评·

对假药"帮凶"决不能放任不管

新华社乌鲁木齐4月4日电(新华社记者 潘莹)近期我国发生多起假药事件,事发后,生产假药者纷纷落网。然而,为假药大开"方便"之门的医疗机构和诊所、药店,却迟迟未见"动静"。这引起了百姓担忧:放任假药"帮凶"会不会助长造假、售假行为?

今年1月份以来,多地查出假药"糖脂宁胶囊",其中新疆2名患者为此付出了生命代价;3月份以来,多地又发现假药"降糖胶囊"。

据记者调查,在上述假药发现数量居多的新疆,被查出曾向患者销售"糖脂宁胶囊"假药和"降糖胶囊"假药的,包括莎车县友谊医院、巴楚县友谊医院、乌鲁木齐市中兴医院、库尔勒市神农中医院等多家医疗机构。此外,也发现新疆多个地市的诊所、药店曾销售这些假药。

假药事件危害之重、牵涉面之广令人心惊。更让人忧虑的是,在假药查扣处理之后,在对消费者补偿告一段落之后,药监部门对问题药品的经营者却迟迟未作出实质性处理。上述销售假药的涉药单位如乌鲁木齐市中兴医院,还向药监部门声称自己是"受害者",企图免受惩罚。

在假药事件中,如果说假药生产者是"元凶",那么帮这些假药流向消费者的经营机构毫无疑问是"帮凶"。以"糖脂宁胶囊"为例,正规厂家生产的一盒定价只几元钱,而假药一盒却卖到几十元。正是看到假药利润空间大,个别医院、诊所、药房为了追求高额利润纷纷选择经营假药、排斥真药。

惩治假药"帮凶",并非无法可依。我国的药品管理法明确规定,销售假劣药品情节严重的企业或其他单位,其直接负责的主管人员和其他直接责任人员10年内不得从事药品经营活动。有法不依、处罚不到位必然助长造假售假行为。

近期一些地方已将食品药品安全工作纳入干部考核体系,湖北省推出了条款明晰的涉药企业和单位的"退市规则",这些举措对其他地方而言,或值得借鉴。

春分时节最忌大寒大热

春分是一年中阴阳平衡、昼夜均等、寒温各半的时期。农历书中有载"斗指壬为春分,约行周天,南北两半球昼夜均分,又当春之半,故名为春分。"因而,春分时宜顺应天时,在精神、饮食、起居等方面,追求人体阴阳的平衡。

春分属仲春,此时肝气旺,肾气微,故在饮食方面要戒酸增辛,助肾补肝;同时,要注意健运脾胃,健脾祛湿。总的原则是忌大热大寒,力求中和,可根据自己的实际情况,选择能够保持机体功能协调平衡的膳食。如在烹调鱼、虾、蟹等寒性食物时,应佐以葱、姜、酒、醋类温性调料,防止因此类菜肴性寒偏凉,食后有损脾胃而引起脘腹不舒;而在食用韭菜、大蒜、木瓜等助阳类菜肴时,应配以蛋类滋阴之品,以达到阴阳互补的目的。白烧鳝鱼、杜仲腰花、大蒜烧茄子等,有补虚损、降血压、凉血止血的功效;春笋性味甘寒,具有滋阴益血、化痰、消食、去烦、利尿等功效,都是春分宜食之品。

由于此时冷暖交替、乍暖还寒,人很容易出现高血压、月经失调、过敏性疾病等。要特别注意定时睡眠,定量用餐,以达阴阳互补。可逐渐开始晨练,以散步、慢跑、打太极为宜。春分后虽然天气日渐暖和,但日夜温差较大,按照"勿极寒,勿太热"的原则,早晚要适时添加衣物,平日多晒太阳。

春天不仅是万物复苏的季节,也是精神疾患多发的时候,因而春分时节切忌大喜大悲,否则不利于肝气的疏泄。可利用春光明媚时多做户外活动,或与好友结伴郊游,以保持身心平衡。

(时报)

枝头春意俏 王豫郑 摄

桑菊杏仁粥,春末治鼻炎

鼻炎虽不是什么大毛病,但常常因鼻塞、多涕,给人们的生活带来很多的不便。鼻炎可分许多种,晚春季节多发风热型鼻炎,一般表现为鼻甲色红,鼻流黄涕,鼻内干燥、疼痛,咽痒时咳,舌红、苔少。鼻炎除了药物治疗和日常生活多加注意以外,适当的中医膳食治疗也可以起到不错的效果。下面就给大家介绍一款针对于春末风热型鼻炎的食疗方——桑菊杏仁粥。

取桑叶9克,菊花6克,甜杏仁9克,粳米60克。做法是将前两味加水适量煎煮,去渣取汁,加甜杏仁、粳米煮粥。其中的桑叶和菊花都具有祛风清热的作用,杏仁具有祛痰止咳、平喘润肠的作用。此三者与粳米共煮粥,早晚适量食用,具有疏散风热,宣肺通窍的功效。

(据"人民网")

春天宜吃三种黑色食品

有三种黑色的食物非常适合春天吃,分别是紫菜、黑米和黑芝麻。

紫菜富含碘、钙、褐藻胶、甘露醇、B族维生素、粗纤维等成分,可降低胆固醇软化血管,防治因缺碘而引起粗脖子病等。日常生活中推荐的烹饪方法是紫菜虾皮蛋汤,因为虾皮也是补钙的佳品。

黑米富含蛋白质、十七种氨基酸,其中赖氨酸、精氨酸含量是白米的三倍。黑米的铁含量是普通米的六倍,可以很好地补血,同时中医还认为黑米有开胃、健脾、暖肝、明目、活血等功效。黑米的吃法以煮粥为佳,也可以蒸着吃。

黑芝麻富含铁质、维生素E,能改善贫血、延缓细胞衰老,中医认为黑芝麻还有补肾养血、乌发之功效。黑芝麻不易消化,肠胃弱的人可以选择喝黑芝麻糊,或者是把黑芝麻研成粉做汤圆馅等。

(鹤岗)

春吃海带吐老痰

春季冷暖交替频繁,正是慢性支气管炎、哮喘等容易急性发作的时节,之所以这些疾病迁延不愈,经常是由于老痰去除不了。所以"去老痰"可谓是治疗慢性支气管炎、哮喘的关键。

我们日常生活中常吃的海带,就具有去老痰的功效。海带在中药学里的学名叫昆布,最早记载于2千多年前的中药典籍《本草别录》中。书中记载海带性味咸寒,归肝、胃、肾经,可以消痰软坚、利水。用于慢性支气管炎、哮喘的治疗,可做成海带糖浆或凉拌海带,坚持食用,老痰去,则诱因去,效果甚好。

海带糖浆做法:海带1斤,生姜45克,红糖适量。海带、生姜洗净后剁碎,加适量水,等煮沸后加入适量红糖,边熬边搅,直至黏稠为止,出锅放凉,置于密封瓶中。每日三次,每次两勺(大约15毫升),十天为一个疗程。

(王杰)