

长期单身、上班太远、人缘不好、缺觉贪睡等——

十一类人容易短寿



我们站在同一条生命起跑线上,有的人笑着挺到最后,有的人中途就被罚下,而开出罚单的其实是我们自己。不良生活习惯、对待健康的漠视态度加速了一个人的死亡进程,美国《赫芬顿邮报》近日刊文列出了更容易短寿的 11 类人。

1. 长期单身的人

美国哈佛大学医学院一项新研究发现,在两性比例失调的环境中,弱势性别群体的寿命更短。另一项研究发现,单身女性比已婚女性少活 7~15 年,死亡风险增加 23%,单身男性比已婚男性寿命短 8~17 年,死亡风险高出 32%,相当于折寿 10 年,而 30~39 岁是风险最高的年龄段。近几年,我国崇尚单身的人越来越多,男女比例也出现明显失衡。工作忙、没车房、要求高、圈子小成为主要原因,苏州荣格心理咨询中心高级督导王国荣指出,大龄单身男女应该以知足的心态面对生活,从内心出发,不要盲目攀比,多创造与他人沟通的机会。

2. 习惯久坐的人

《英国医学杂志》刊登澳大利亚的一项新研究发现,每天久坐时间超过 3 小时就会折寿 2 年,即使经常运动也无法抵消久坐造成的健康危害。《美国医学会杂志·内科学》刊登的另一项研究发现,与每天坐 4 小时的人相比,每天久坐时间超过 11 小时的人,在未来 3 年死亡率会增加 40%。研究人员建议,能站最好少坐,坐着时别忘多伸懒腰。

3. 缺少朋友的人

美国社会学家罗文认为,朋友不仅能为我们提供资源和机会,还能帮我们排忧解难、减压增寿。美国杨百翰大学和北卡罗来纳大学教堂山分校研究人员合作完成的一项新研究发现,朋友少或几乎没朋友的人早亡风险更高。研究人员表示,长期孤独对长寿的危害犹如每天抽 15 支香烟。研究还发现,与一般老人相比,社交广的老年人头脑更灵活,死亡风险可降低 22%。王国荣指出,时间、耐心和真诚是维系朋友的 3 个重要纽带。

4. 痴迷电视的人

哈佛大学研究发现,每天看电视两个小时,会明显增加早亡、心脏病和 2 型糖尿病的风险。美国《纽约时报》刊登澳大利亚昆士兰大学的一项研究发现,25 岁后,每天看电视时间每增加 1 小时,预期寿命就会减少 21.8 分钟。研究人员表示,缺乏运动和由此导致的不健康饮食习惯是这一群体折寿的关键。看电视的危害在老人和孩子身上最为突出,教育部网站公布的《3~6 岁儿童学习与发展指南》建议,孩子 3 岁前别看电视;3~4 岁连续看电视不超过 15 分钟,4~5 岁不超过 20 分钟,5~6 岁不超过 30 分钟。中国老年学学会老年心理专业委员会秘书长杨萍指出,老人每天看电视的时间应控制在 4 小时之内,吃完饭别马上看电视,患有高血压、冠心病的老人不要看大悲大喜的节目或激烈的比赛。

5. 贪吃红肉的人

从美国得克萨斯州到弗吉尼亚州的区域被称为“糖尿病带”,这些地区人口寿命相对更短,中风发作司空见惯。其中,得克萨斯州东部的安德森县居民比其他地区的人少活 7 年,这与其爱吃红肉和油炸食物等不健康的饮食习惯密切相关,贪吃红肉会导致结肠癌、前列腺疾病、风湿性关节炎等多种健康问题。研究人员表示:“如果非要选一种不健康食物,那么非红肉莫属,过量吃红肉会导致预期寿命缩短 20%。”

6. 失业的人

加拿大一项涉及 15 个国家 2000 万人口、为期 40 年的大规模研究发现,失业会导致早亡危险增加 63%。另一项研究发现,老人在经济衰退时期失去工作,寿命会缩短 3 年。

7. 上班太远的人

长距离上下班占据了人们运动、休闲、聚会等时间。研究发现,每天上下班路程超过 1 小时,会导致压力倍增,其负面影响堪比久坐。瑞典于默奥大学研究人员称,每天上下班距离超过 50 公里的女性最易减寿。

8. 性爱不和谐的人

一项以男性为对象的研究发现,性爱中

期达不到高潮的人,死亡率比经常能获得性快感的人高 50%。为了保证准确性,研究人员抛开性因素,将年龄、吸烟、社会阶层等纳入研究范围,结果依然成立。研究还发现,性高潮在很多方面能够为健康加分。美国加州大学的一项研究称,一次猛烈的性高潮相当于注射了一剂安定,有助于缓解压力,放松身心,同时可使体内抗炎细胞增加 20%。经常获得性高潮会使男人长寿几率增加两倍,使女性寿命增加 8 年。另外,女性每周获得两次性高潮,心脏病几率降低 30%。

9. 人缘不好的人

忽略与同事之间的关系,可能意味着与长寿擦肩而过。以色列特拉维夫大学研究人员发现,同事的支持代表一个人在职场中的融入程度,也是预测死亡率的重要因素之一,在工作中获得同事支持率偏低的人,死亡率比其他同事高 2.4 倍。专家指出,与同事相处需要技巧,要做到尊重、真诚、慎言、守诺;遇到冲突时要学会控制情绪,等到心平气和时再去解决问题;可以倾听、支持和鼓励,但不要过多地打探对方的隐私,更不可以宣扬。

10. 缺觉或贪睡的人

哈佛大学医学院最新研究表明,每晚睡眠时间不足 5 个小时或者超过 9 小时的人,平均寿命更短。长期缺乏睡眠会导致认知、记忆、肥胖等健康问题,并增加患心血管疾病、糖尿病和某些癌症的患病几率。研究还发现,经常睡眠过量,同样会导致健康问题。睡眠太多易增加糖尿病和抑郁症等患病风险,每天平均睡 8 个小时最有益延年益寿。研究人员建议,不能保证晚上睡眠时间的人,最好中午睡半个小时到 1 个小时。

11. 恐惧死亡的人

对死亡的轻度恐惧有着积极意义,有利于人们积极锻炼和改善饮食,但过分担忧就会影响寿命,对中老年人更是如此。2012 年《美国国家医学图书馆》杂志刊登的一项关于癌症患者的研究发现,“死亡焦虑”是患者寿命缩短的原因之一。一项针对“9·11”事件后美国人的研究发现,对于死亡的极度恐惧,让心血管疾病风险增加 3~5 倍。

(徐澄)