



容易早亡的十大特征

近日,日本知名医学博士石川善树根据多年研究指出,人的寿命与性格、活动倾向存在很大关联,并总结出“容易早亡的十大特征”。

孤僻

“性格孤僻,不与他人交往”位列早亡特征第一位。研究显示,性格孤僻的人没有同伴倾诉,缺少社会支持,精神压力大,容易深陷负面情绪,从而提高炎症和心脑血管疾病危险。英国伦敦大学研究发现,无论内心是否孤独,只要没有社交就会增加老人死亡风险。相反,人际交往可带来好心情,能增寿。澳大利亚研究证实,社交广泛的人比缺少朋友的人平均多活10年。石川善树建议,性格孤僻的人应尝试走出自己的世界,以兴趣爱好为出发点多结交新朋友。

不善于微笑

相对西方人而言,东方人似乎比较严肃,不善于微笑。殊不知,微笑和人的寿命长

短有关。美国韦恩州立大学研究发现,爱笑的人平均寿命是79.9岁,比美国人均寿命多两岁,而不爱笑的人平均寿命只有72.9岁,比美国人均寿命少5岁。这是因为爱笑的人更容易建立积极的人际关系,利于身心和谐。研究发现,笑能降低肾上腺素水平,缓解疲劳,降低血压。中国女医师协会健康教育专家委员会副主任委员韩萍呼吁,别再吝啬微笑,一个自然流露的微笑,能快速拉近人与人之间的距离。当微笑渐渐变成习惯,烦心事也会远离你。

过于积极

过于积极的人往往喜欢竞争,愿意为取得成就努力奋斗,事事要求尽善尽美,但这类人容易早亡。石川善树解释说,过于积极的人往往过度透支身体,寿命较短。德国研究发现,过于积极的人更可能做出高危行为,比如抽烟、酗酒、飙车等。另外,他们常抱有美好的设想,一旦现实与预期差距很大,就会产生悲观、焦虑、烦躁等负面情绪。韩萍指出,这类人应找回一颗平常心,调整心态,

提高抗压能力。做事尽力而为,不要把结果当成衡量成功的唯一标准,不妨在接受任务时,把挂在嘴边的“我必须”换成“我尽力”,状态会更平和。

学历低

石川善树称,一项专门针对学历高低与寿命的研究显示,低学历人群的社会地位和经济收入相对更低,背负的生存压力更大,从而影响寿命。《英国医学委员会公共健康》杂志刊登的一项研究称,接受良好教育有助于平稳血压,降低患心脏病、脑卒中的几率。韩萍表示,人在一生中都要积极学习新知识和技能,不断提高自身能力,这样才能在工作和生活中得心应手。

肥胖朋友多

美国哈佛大学医学院调查发现,如一个人体重增加7.7公斤,那么他朋友的体重也会增加2.3公斤。相反,一个体重超标的学生,如果交了一个体型较瘦的朋友,他日后瘦

下来的可能性高达40%。对此,北京大学公共卫生学院社会医学与健康教育系教授钮文异表示,人们的生活方式和习惯的确会互相影响,常与拥有健康生活方式的人在一起,自身生活习惯也会变得更健康,反之亦然。

坐得太久

世界卫生组织曾指出,全球每年有200多万人因久坐而死亡。卫计委首席健康教育专家洪昭光教授提醒,长期伏案工作或学习的人,最好每半小时到1小时就起来运动5~10分钟。可通过耸肩、掰手、握拳、转体、抬臂、伸腰等动作缓解手腕酸痛、腰酸背痛等问题。

没有兴趣爱好

老人退休后如无所事事,没有生活目标,精神和身体状况会快速下滑,相比之下,退休后有追求的老人寿命更长。研究显示,没有兴趣爱好的老人和有两种兴趣爱好的老人相比,患认知障碍的风险高6.3倍。韩萍建议,老人应培养多种兴趣,比如写字、绘画、朗读、打拳、钓鱼、下棋等,以愉悦身心。

品行不端正

美国调查显示,善恶会影响寿命的长短。乐于助人者预期寿命显著延长,相反,心怀恶意者,死亡率比正常人高1.5~2倍。专家认为,人做善事后会得到尊重、赞许等,心中产生愉悦感,利于降低压力激素水平,促进有益激素分泌。韩萍建议,不妨多做善事,热心助人,会收到意想不到的“回馈”。

与邻居相处不好

英国研究发现,稳定平和的生活环境,比如社区氛围和谐、与邻居关系相处融洽等,能显著提高人们对生活的满意度,进而延长寿命。美国一项研究表明,好邻居可使心脏病发病风险降低50%。韩萍建议,应和年龄相仿的邻里多交流,多带孩子和邻里的孩子一起玩耍,增加相互间的联系。

生活颓废

生活颓废的人往往内心迷茫、没有目标。加拿大研究发现,生活有目标的人更长寿,尤其是老人,更需要生活的方向感。美国斯坦福大学研究发现,认真的人更长寿,这类人有合理的生活规划,并能付诸实施,往往生活更规律、有节制,更容易保持定期锻炼、均衡饮食等良好的生活方式。(李洋)

保鲜,不只装进冰箱那么简单

怎样防止食物过早腐烂?美国“生活黑客”网站近日提供了正确的指导。不同的食物要选择不同的存放位置,还要注意储藏时间。以下是按存放地点分类的储藏要点:

室温干燥处

大蒜和葱类:存放在干燥低温处,最多能放两周。若置于冰箱中,它们的水分和味道都会流失,还会让冰箱里的味道变得难闻。

西红柿、马铃薯和笋类:虽然人们普遍将它们存放在冰箱中,但美国农业部专家仍建议存放在干燥低温处,能最大限度地保持风味。

香蕉、柑橘和甜瓜:这些水果未切开前,最好置于室温下。不过,一旦被切开,就要用保鲜膜裹好放进冰箱。

面包类:若想持续保鲜,建议用锡箔纸密封或放在塑料袋里,以减少水分流失,室温中最多保存两天。若是已过了生产期两天,将其用锡箔纸密封,放入冷藏柜里。若想让冷藏超过一天的面包恢复口感,将其放在微波炉里加热几分钟即可。

蛋糕和水果派:整块蛋糕若密封在食品袋中,室温下能保存约一周。已经切开的蛋

食品储藏柜或食物密封罐

谷物类:科罗拉多州立大学的科学家们发现,一般来说,谷物最多能保存6个月。一旦打开包装袋,最好把它们放在密封食品罐里。

坚果类:尽量将坚果类食品放在密封食罐中,能保持其水分。若想完全保留其新口味,不妨保留它们的外壳。

香料:美国《洛杉矶时报》介绍说,高温、光、空气和潮湿是储存香料的大敌。经过研磨的香料,每半年要更换一次;存放香料最好用密封的罐子。

冰箱冷藏室

乳制品:牛奶、奶油、酸奶和其他乳制品最好放在冰箱的偏上夹层,这个位置的温度最稳定,乳制品能保存更久。

蛋:一些冰箱厂家建议将鸡蛋放在冰箱门内层,这其实是个误区。冰箱门是整个冰箱温度最高的部分,最好的储存办法是放在鸡蛋托里,并放在冰箱内架上。

蘑菇:从超市买来的蘑菇,最好保留其原有包装。野生蘑菇最好装进纸袋里,然后放入干燥的抽屉中存放。

绿叶菜:所有绿叶菜最好都放在扎了孔的塑料袋中,并置于冰箱抽屉里。为防止蔬菜过早腐烂,要将其和易释放出乙烯的水果分开,比如苹果、芒果、梨和猕猴桃等。

水果:除甜瓜、柑橘和香蕉外,各类水果应放在冰箱中一个独立的抽屉里,与蔬菜分开。买回家不要过早冲洗,因为多余的水分会加速水果腐烂变质。整个的柠檬最好室温保存,但已经切开的柠檬应放入冰箱。

肉类:当天或者第二日要吃的肉,最好存放在冷藏室里温度最低的位置,即底部。

奶酪:奶酪应密封在透气的包装材料中进行储存,奶酪纸是最佳选择。在存放奶酪前,要清理干净每一块奶酪的表面——用小刀刮去奶酪表面冒出的多余油脂。

冷冻柜

肉类:肉类最好的保鲜办法是连同原有包装原封不动地放进冷冻柜。美国农业部专家建议,牛羊肉在冷冻柜的最长保质期为6个月;猪肉、家禽生肉可存4个月;干腊肉可存放两个月。

鱼:美国普度大学动物科学中心的专家

建议,鱼最多可存放在冷冻柜内半年,其中脂肪含量高的鱼肉最好不要超过3个月。专家们提供了一个绝佳的保鲜办法——给鱼穿上“冰衣”:将鱼放到冷冻柜至结冰,然后拿出将它放入冰水中,再放回冷冻柜,重复这个过程,到鱼穿上一件厚厚的“冰服”,最后将其放入冷冻柜。还有一个更简单的方式,用塑料膜或湿润的纸将鱼紧紧包住再放进冷冻柜。

咖啡:冷冻柜用来存放磨碎的咖啡豆再好不过了,能全方位保持其烘焙香味,但要注意密封。

柑橘汁:自家制作的鲜榨柠檬、酸橙、葡萄柚、橘子等果汁,可以放在保鲜袋里密封后置于冷冻柜。(时报)

