

高质量伴侣让人老得慢

伴侣关系特点直接影响健康。美国《心理学与衰老》杂志刊登一项研究发现,高质量伴侣有益减缓衰老,而糟糕的伴侣关系则会加速衰老。

美国杜克大学医学中心衰老与人类发展研究中

心研究小组对 974 名参试者展开为期近 20 年的跟踪调查。研究开始时,参试者年龄在 26~45 岁之间。研究人员根据问卷调查情况评估了参试者的恋爱特征、品质和伴侣暴力情况,通过参试者面部衰老情况评

估其生物衰老进程。对比分析结果显示,与单身人群相比,谈恋爱和保持伴侣关系的人群衰老速度降低 12%(相当于 20 年间年轻 2.9 岁),高质量伴侣关系甚至可以使衰老进程降低 19%。另一方面,参试者

报告了伴侣关系质量以及在 26 岁、32 岁、38 岁和 45 岁时是否遭遇过伴侣暴力。分析结果表明,与实施暴力相比,遭遇伴侣暴力与生物衰老的关联更为密切,可使衰老进程加快 25%(相当于 20 年间衰老

加速 1~1.3 岁)。研究还发现,身体暴力与衰老的关联比心理暴力更为密切。与单身人群相比,恋爱关系和高质量伴侣有助延缓生物衰老。反之,伴侣暴力程度越高,生物衰老速度就越快。这些发现表明,浪

漫伴侣关系的特点与中年衰老密切相关。

新研究结果表明,提高伴侣关系质量和减少伴侣暴力的干预措施,有助缓解衰老进程,进而降低未来发病率和早亡风险。

(据《生命时报》)



笑是最划算的养生法

苏东坡有言,人生不过百年,索性笑他三万六千场,一日一笑,此生快哉!作为一个超常的乐观主义者,在沉浮不定、祸多福少的人生境遇下,苏东坡在那个年代活到 64 岁。

张学良享有 100 岁的高寿,替苏东坡完成了人生百年的“遗愿”,也得益于他的笑功。张学良大约有 70 年左右的光景处于囚禁或半囚禁状态,命运的沧桑让他摸索出了一套“大笑养生法”:想快乐就要把心胸放宽,不想烦恼的事,心落下来了,身体才会松弛,由衷地发出笑声。

人生得意时,谁都会笑,这没什么;生活平淡时,时常笑笑,会提高幸福指数;而在倒霉低谷时,还能笑出声来,那就是道行了。火烧赤壁后,逃难在华容道上,丢盔弃甲、狼狈不堪,曹操仍能放声大笑,东山再起也就只是个时间问题了。果然,三国大战,曹操笑到了最后。

有的老人吝惜笑容,整天阴沉着脸,身边的家人也很郁闷;有的老人喜眉笑眼,与其打交道如沐春风,周围的空气都是温馨的。

现如今许多娱乐形式都是逗人发笑的,比如相声、小品、喜剧、滑稽剧等,都是在想方设法地开发人们的笑声。

笑,不需要成本,不需练习,张口就来,咧嘴就是,是最物美价廉的养生法,何不试一试?让笑声与生活相伴,长寿百年,笑足三万六千场! (据《健康时报》)

眼药水不能滴在黑眼球上

滴眼药水也有讲究,尤其是眼药水不能滴在黑眼球上。因为黑眼球上的神经分布最多也最敏感,直接滴在上面容易造成频繁眨眼,使药液流走而降低疗效。而且有的药物直接接触黑眼球时,可能会给角膜带来药物性损伤,所以我们要尽量避免这类事情的发生。

滴之前要先洗净双手,避免病从“眼”入。把头轻轻往后仰,眼睛向头顶的方向看,将下眼皮轻轻向下拉成袋状。在眼睛上方大概 1~2 厘米的地方,将眼药水滴到结膜囊内,闭眼待一会儿,使眼药水和整个结膜囊的眼组织和角膜组织广泛接触,这样就能达到最好的治疗效果。同时,每次点药后务必用手指按压双侧内眼角(泪囊处)3~5 分钟,避免药物流入鼻腔或者口腔增加副作用。

一般而言,眼用制剂一旦开封,最多可以使用 4 周,如果需要滴 2~3 种眼药水,每种要间隔 5~10 分钟使用。(据《健康时报》)

频降温!中医给出三条养生建议

冬季寒潮来临,我们应该如何养生防病?

正确穿衣:轻便保暖为宜

为了防寒,不少人喜欢里三层外三层把自己包裹得严严实实,其实大可不必。

对于过冬着装,还是应以轻而保暖材质的衣物为佳,因此层层包裹大可不必。由于冬季比较干燥,皮肤敏感,故贴身衣物应以贴身、柔软、无刺激性为佳;对于外衣的选择,需以防风保暖为主。

坚持运动:越冷越要运动

越是寒冷,越应多运

动,因为运动是驱除寒冷的最好办法,还可增强抗病能力,减少疾病的发生。冬季运动可选择慢跑、骑自行车、打太极拳等,也可选择室内健身场所如跳绳、打乒乓球、保龄球等。但老年人运动时一定要量力而行,不能选择活动幅度过大、运动量过强的运动项目。

丰富饮食:蛋白质食物多吃

想要抗冻,除了穿衣,通过饮食提高自身抵抗力也是很关键的一环。在食物的种类上须尽可能丰富多样。如多吃含丰富蛋白质和脂肪的动物性食物,能帮助提高防寒防病能力;当然蔬果中的维生素、



矿物质也能帮助提高自身对寒冷的适应能力。

冬季适合女性补气血的茶饮是大枣桂圆茶,女性可在月经结束后进行调补,也可根据个人口味添加一些红糖调味。此外,对脑力劳动者而言,可用 5 克西洋参和蜂蜜用温水泡开,做成西洋参蜂

蜜茶,可以调节植物神经紧张紊乱和气血不足,如果嫌西洋参比较寒,可以换为党参。

另外,还推荐当归生姜羊肉汤,这是医圣张仲景在《金匮要略》里面推荐的一个方子,这是补气血最经典也是效果最确切的汤品。(据《羊城晚报》)

瘦人也会得脂肪肝

前几天,刘阿姨拿到刚做的体检报告,被告知得了脂肪肝,转氨酶还有了轻度升高。刘阿姨非常不解,自己身高 168cm,体重 65 公斤,既不胖,又不饮酒,朋友都羡慕她有个好身材,怎么会得脂肪肝?

随着人民生活水平的提高和生活方式的改变,脂肪肝的发病率逐年升高,已成为我国慢性肝病甚至肝硬化、肝癌的主要病因,严重威胁人民健康。人们常觉得脂肪肝是胖子才有的事儿。的确,脂肪肝与肥胖密不可分,肥胖人群更易合并脂肪肝。但临床上越来越多的脂肪肝患者看起来身材不错,甚至连超重都不够,这就是所谓的“瘦型脂肪肝”或“非肥胖型脂肪肝”。

一般来说,我们是通过体重指数(BMI)来衡量是否肥胖。最新的数据显示,在体重指数正常的人



群中,平均每 6 个人就有一个患脂肪肝,这个数目不容小觑。而且这类脂肪肝患者其实病变程度并不轻,有一部分还可能出现脂肪性肝炎,导致转氨酶升高,甚至发展为肝纤维化、肝硬化、肝癌。因此,必须要加以重视。

其实,“瘦”是相对的,仅用体重指数衡量胖与瘦有它的片面性。比如刘阿姨,虽然体重指数是正常

的,但是她的腰围增长到了 85cm,近 1 年出现了明显的腹部脂肪堆积,而体重指数是不能准确体现出脂肪分布的。也就是说,有一部分人虽然体重指数正常,但是脂肪分布异常,腹部和内脏脂肪含量升高,也容易患脂肪肝。其次,不良饮食结构是脂肪肝的重要元凶。高果糖、高胆固醇饮食,比如长期饮用甜饮料、食用油炸食品非常容

易造成脂肪肝。合并糖尿病、高血脂也会增加脂肪肝的发生风险。除此之外,瘦人脂肪肝还可能与携带某些易感基因、肠道微生态环境以及缺乏运动导致肌肉含量减少等相关。

瘦人患上脂肪肝,首先要改变不良的生活习惯,增加运动量,调整饮食结构,避免摄入过多甜食,特别是果糖含量高的食物和饮料,更不能饮酒。这类患者虽然体重相对正常,但仍然可以通过减轻体重而改善脂肪肝。目前,尚无治疗脂肪肝的特效药物,在改善生活方式的同时,要对疾病进行定期监测。

瘦人患上脂肪肝,首先要排除遗传性肝病和一些继发因素,其中最常见的是甲状腺功能减退、多囊卵巢综合征、严重营养不良、某些药物、饮酒等,这样才能有的放矢进行合理治疗。(据《人民政协报》)