

8个习惯让人快乐起来

即便拥有大量财富依然可能不快乐。真正的快乐不用花一分钱,而是取决于你的态度和行为。美国“积极的力量”网站总结了让每一天都过得快乐的8个习惯。

1.别勉强 当你意识到生活中的某些事情超出了自己的控制范围时,学会看开,不再强求,会让你变得快乐。拒绝消极的自我对话,并尽量变得积极些,能让你更好地体验现

实和渡过难关。

2.身姿端正 你有没有注意到,当感到沮丧时,人的姿势也能反映情绪。比如,当你情绪低落时,可能会瘫坐在椅子上,走路时低着头,弯着腰。如果你想度过快乐的一天,一定要挺胸抬头、扬起下巴。要知道,脸朝地面很难看到阳光。

3.多微笑 真诚的微笑会让你和周围的人感觉更好。美国韦恩州立大学的心理学家发现,微笑有很多

好处,包括提升情绪、减轻压力和提高免疫力。此外,它还有一个好处,就是会改变人们对你的态度,从而让你度过愉悦的一天。

4.感恩 美国哥伦比亚大学的临床心理学家发现,当人们拥有的越多,越容易感到不满足,忽视已拥有的幸福。与其抱怨自己没有什么,不如感谢已经拥有的一切。感恩之心能减少你对物质的追求,享受到金钱买不到的快乐。

5.帮助他人 为陌生人做件好事更能让人感到快乐,如在公交车上让座,在商店门口帮他人开门。虽然这只是举手之劳,但却帮了别人,自己也能收获到快乐。无论是去养老院看望孤寡老人,还是去福利院帮扶孤儿,你的所作所为都能被受益者欣赏,自己也能提高生活满意度和幸福感。

6.学会拒绝 当亲朋好友向你求助时,你通常

会给予帮助,因为你担心拒绝会伤害对方的感情。然而,如果你总是讨好他人,就会产生相反的效果,让自己变得疲惫不堪、沮丧和怨恨。所以,如果你希望获得快乐,就要学会拒绝。自爱和自尊并不等于自私,不要只为满足别人的需要而活着,你应该得到和他人同样的善待。

7.清除杂物 心情烦躁时,周边的杂物会让你感到窒息。清除杂物时有

一条基本规则可以参照,那就是如果一件东西在6个月内没用到,就处理掉。若觉得扔掉可惜,可以低价出售或捐赠。清爽整洁的空间能让人一整天都心情快乐。

8.多和快乐的人接触 快乐具有传染性。当你心情不好时,就和情绪积极的人聊聊天。与积极的人相处久了,你会发现自己的态度也发生了变化。 (据《生命时报》)

打麻将延缓认知退化

打麻将确实可以延缓认知功能退化。关于此结论,我们可以来看两个和打麻将相关的研究。

第一个研究是于2006年发表在《国际老年精神病学杂志》上,由香港教育大学郑相德教授团队主持。研究人员将62名被诊断为健忘症、会打麻将的老年人分为两组,在连续6个月没打麻将后,一组每周打2次,另一组每周打4次,连续16周。结果发现,无论何种频次,老年人的认知能力都得到了提升,

其效果在不再玩麻将后,还能持续至少一个月。这项研究证实,打麻将可以达到不错的效果。

另一项研究于2014年发表在《美国老年精神病学期刊》上,上述研究团队选择了110名被诊断为健忘症的老人,将他们分为3组,分别进行为期12周、每周3次的活动,包括打麻将、做太极及做简单的手工。此后,研究人员分别在0、3、6和9个月时测试了老人的认知功能。结果显示,若将手工组作为对照组,打

麻将组老人的健忘症病程,尤其是认知能力,显示出了明显的减缓。太极组老人也出现了一些进步,但整体效果不如打麻将组。

研究者解释,两项研究指出了打麻将在延缓认知衰退中的积极作用,但并不是说延缓认知衰退,一定要打麻将。麻将只是被称为“认知复杂”活动的代表,而且也是比较容易实施的活动。

其他权威研究也支持这一论点。《自然》杂志刊登的一项研究将46名老年人

分为3组,1组为控制组,没有任何游戏训练;另一组进行单一任务游戏训练,比如,让老人只是开车或只看信号灯;第三组则进行多任务游戏训练,需开车同时注意信号灯。研究者训练前、训练后1个月、训练后6个月分别测量了他们的认知能力。结果发现,多任务训练组的老年人出现了最强的认知提升。因此,无论是游戏、活动,至少要同时训练两个通道,对延缓认知衰退效果才更好。

(据《生命时报》)



眼睛刺痛是怎么回事?

随着电子产品的兴起,人们用眼过多,长时间用眼后必须要有足够的时间来恢复,以免引起眼睛酸痛、红肿及肿胀,甚至会导致眼睛刺痛感。为什么眼睛会出现刺痛感呢?

1、患上了结膜炎

结膜炎具有很强的传染性,这是因为受到了病毒细菌真菌或衣原体感染所致,同时伴有眼睛发红、分泌物增多等症状。此类人群应及时就医,同时要要进行结膜刮片检查,查出病因之后再再进行针对性的治疗。

2、过度用眼

若长时间看电脑或者玩手机的话眼睛会出现刺痛,这是因为眼睛没有得到充分的休息引起的。每次用眼45分钟,需要闭眼休息10分钟或远眺看看绿色植物,也可抽出5分钟的时间做做眼保健操,对眼睛周围进行按摩,能促进局部的血液循环,缓解眼睛不适感。

3、受到了病毒感染

俗话说眼睛是心灵的窗户,但是眼睛却非常脆弱,当受到病毒感染时就会让眼睛出现严重的症状。比如当患流感时会引起眼睛的刺痛,同时伴有全身发热,应及时去医院,在医生的指导下合理使用抗病毒药物,有必要的话选择抗生素治疗。

4、异物进入了眼睛

若是在大风天气出门的话,灰尘等可能进入眼睛里,从而引起刺痛感,甚至会把眼睛划伤,增加其疼痛感。这时,应尽快去医院把眼睛里面的异物清理干净。若是眼睛里进入小飞虫,千万不要用力揉眼睛,可以通过咳嗽的方式排除异物。大风天气出门,尽量戴上防护眼镜并且选择合适的滴眼液来保护眼睛。

5、患上了其他疾病

有一些疾病的并发症,如全身性的感染、鼻窦炎或者高血压等都会引起眼睛的刺痛感和疼痛,此类人群应该及时找出病因,然后针对性地治疗来消除眼睛的刺痛感。

温馨提示

每天晚上睡觉前可以使用热毛巾对双眼进行热敷,能加快局部的微循环,每次的热敷时间控制在15分钟左右即可,但是温度不能过高,不然会烫伤局部皮肤。另外要让眼睛多注意休息,减少玩手机和电脑的时间,对于长时间用眼的人群每半小时至少要休息5分钟。(据《武汉晚报》)

警惕这个“烫嘴”的癌



食道癌是我国高发恶性肿瘤之一,并且与不良的进食习惯息息相关。今天,就带领大家“扫盲”食道癌,告诉您究竟“吃错了什么?”

早期食道癌常被“上火”顶包

食道癌都有哪些表现?早期的食道癌症状并不典型,容易被忽略。可能会出现胸痛、咳嗽、发热,需要反复出现吞咽食物时有

异物感或哽咽感,或胸骨后疼痛,有些患者会误以为是“上火”或咽炎。到了晚期,最典型的症状是,吞咽困难进行性加重。比如最初表现为吃馒头、米饭等食物感觉发噎,逐渐发展为喝粥、喝汤也会费力并且会出现明显消瘦。当肿瘤转移时,可能出现声音嘶哑、锁骨上淋巴结肿大或呼吸困难等。如患者出现胸痛、咳嗽、发热,需要立即医疗,警惕食管穿

孔的危险。

这些癖好助长癌的气焰

生活中,我们的不良饮食习惯会给食道癌可乘之机。看看以下五大危险因素,您中招没?

- 1.喜食烫食,进食过快。
- 2.喜食腌制及进食变质食物。
- 3.吸烟成瘾、嗜酒如命。
- 4.有食道癌家族史。
- 5.摄入水果蔬菜过少、牙齿缺失、室内空气污染等也是食道癌的高危因素。

目标人群最好做食道癌筛查

我们推荐40岁为食道癌筛查起始年龄,合并下列任一危险因素者为筛查目标人群:

- 1.出生或长期居住

于食道癌高发地区,高发区主要集中在太行山附近。

- 2.一级亲属有食道癌病史。
- 3.既往患有食道癌前疾病或癌前病变。
- 4.既往患有头颈部肿瘤(口腔癌、鼻咽癌和下咽癌)等病史。
- 5.合并其他食道癌高危因素,包括热烫饮食、饮酒($\geq 15\text{g/d}$)、吸烟、进食过快、室内空气污染、牙齿缺失等。

把好入口这道关

食道癌要如何预防呢?其实也不难,先把好“入口”这道关。

- 1.进食温度适宜,不要进食过快。
- 2.不要吃发霉变质食物,少吃腌制食物。
- 3.多吃水果、蔬菜,少吃辛辣、刺激的食物。
- 4.戒烟、戒酒。

(据《北京青年报》)