

日本知名醫學博士石川善樹根據多年研究指出,人的壽命與性格、活動傾向存在很大關聯,並總結出“容易早亡的特徵”。

孤僻

“性格孤僻,不與他人交往”,位列早亡特徵第一位。研究顯示,性格孤僻的人沒有同伴傾訴,缺少社會支持,精神壓力大,容易深陷負面情緒,從而提高炎症和心腦血管疾病危險。英國倫敦大學研究發現,無論內心是否孤獨,只要沒有社交就會增加老人死亡風險。相反,人際交往可帶來好心情,能增壽。澳大利亞研究證實,社交廣泛的人比缺少朋友的人平均多活10年。石川善樹建議,性格孤僻的人應嘗試走出自己的世界,以興趣愛好為出發點多結交新朋友。

不善於微笑

相對西方人而言,東方人似乎比較嚴肅,不善於微笑。殊不知,微笑和人的壽命長短有關。美國韋恩州立大學研究發現,愛笑的人平均壽命是79.9歲,比美國人均壽命多兩歲,而不愛笑的人平均壽命只有72.9歲,比美國人均壽命少5歲。這是因為愛笑的人更容易建立積極的人際關係,利于身心和諧。研究發現,笑能降低腎上腺素水平,緩解疲勞,降低血壓。中國女醫師協會健康教育專家委員會副主任委員韓萍呼籲,

別再吝嗇微笑,一個自然流露的微笑,能快速拉近人與人之間的距離。當微笑漸漸變成習慣,煩心事也會遠離你。

過於積極

過於積極的人往往喜歡競爭,願意為取得成就努力奮鬥,事事要求盡善盡美,但這類人容易早亡。石川善樹解釋說,過於積極的人往往過度透支身體,壽命較短。德國研究發現,過於積極的人更可能做出高危險行為,比如抽煙、酗酒、飆車等。另外,他們常抱有美好的設想,一旦現實與預期差距很大,就會產生悲觀、焦慮、煩躁等負

容易早亡的特徵

面情緒。韓萍指出,這類人應找回一顆平常心,調整心態,提高抗壓能力。做事盡力而為,不要把結果當成衡量成功的唯一標準。不妨在接受任務時把掛在嘴邊的“我必須”換成“我盡力”,狀態會更平和。

坐得久

世界衛生組織曾指出,全球每年有200多萬人因久坐而死亡。衛計委首席健康教育專家洪昭光教授提醒,長期伏案工作或學習的人,最好每半小時到1小時就起來運動5~10分鐘。可通過擡肩、掰手、握拳、轉體、抬臂、伸腰等動作緩解手腕酸痛、腰酸背痛等問題。

沒有興趣愛好

老人退休後,如無所事事,沒生活目標,精神和身體狀況會快速下滑。相比之下,退休後有追求的老人壽命更長。研究顯示,沒有興趣愛好的老人和有2種興趣愛好的老人相比,患認知障礙風險高6.3倍。韓萍建議,老人應培養多種興趣,比如寫字、繪畫、朗讀、打拳、釣魚、下棋等,愉

悅身心。

品行不端正

美國調查顯示,善惡會影響壽命長短。樂於助人者預期壽命顯著延長,相反,心懷惡意者,死亡率比正常人高1.5~2倍。專家認為,人做善事後,會得到尊重、讚許等,心里產生愉悅感,利于降低壓力激素水平,促進有益激素分泌。韓萍建議,不妨多做善事,熱心助人,會收到意想不到的“回饋”。

與鄰居相處不好

英國研究發現,穩定平和的生活環境,比如社區氛圍和諧、與鄰居關係相處融洽等,能顯著提高人們對生活的滿意度,進而延長壽命。美國一項研究表明,好鄰居可使心臟病發病風險降低50%。韓萍建議,應和年齡相仿的鄰里多交流,多帶孩子和鄰里的孩子一起玩耍,增加相互間的聯繫。

生活頹廢

生活頹廢的人往往內心迷茫,沒有目標。加拿大研究發現,生活有目標的人更長壽,尤其是老人,更需要生活的方向感。美國斯坦福大學研究發現,認真的人更長壽,這類人有合理的生活規劃,並能付諸實施,往往生活更規律、有節制,更容易保持定期鍛煉、均衡飲食等良好生活方式。

指甲顏色出現十種情況要警惕



指甲的顏色應該是粉紅色的,很光滑,有韌性,甲半月顏色稍淡。一般健康人的指甲下部,都有白色的月牙形,如果五個指頭都有月牙,那是最佳的。如果大拇指上沒有月牙,那就值得注意了。沒有月牙不好,月牙過大也不好,它意味着患有心臟系統或脾胃疾病。最好理想的是月牙佔整個指甲的1/5。

- 1、健康人的指甲呈美麗的粉紅色。
- 2、蒼白指甲無血色,提示貧血,血寒,氣血虧損,低血壓。
- 3、青紫指甲,提示供血不足缺氧,動脈硬化,血脂高(膽固醇高)。
- 4、接近死亡的人,指甲往往由基部的指尖逐漸呈現黑色,向上發展長成一直線,死在旦夕。
- 5、藍指甲缺氧。青太過,為藍,淤血,或心臟滯阻,是惡性病變指甲。
- 6、青指甲為重寒症,血淤。青黑病情危重。
- 7、黃指甲為黃疸症,肝膽疾患,嗜煙成性。並提示是慢性病變,出現在拇指上,提示全身健康狀態較差。
- 8、甲床白斑,提示體內缺鈣,缺鐵,或有寄生蟲。藥物或尼姑丁中毒也出現白斑。有白斑指甲的人,容易疲勞,或有慢性習慣性便秘。中指上出現白斑,提示脊椎缺鈣,骨質疏鬆,容易出現腰酸,腿疾患或骨折,不宜修復。
- 9、指甲發黃、增厚且生長緩慢——諸如肺氣腫之類的肺病。
- 10、杵狀指,也就是指尖增生、肥厚、呈杵狀膨大——肺病。

早起的人更幸福?早起好處多

加拿大心理學研究表明:早起的人脾氣更好、幸福感更強、生活滿意度更高,而且早起還能振奮精神、舒緩情緒、提高效率,還能加快代謝、增強免疫力、保持好氣色。

早起的五大好處:

脾氣更好。最新調查發現,早睡早起的人情緒更穩定。在針對6436人的調查中發現,早起的人精力更充沛,解決問題也更順利,處事更謹慎。

快樂心情。通常,早起的人比夜貓子擁有更快樂的心理感受,而且,隨著年齡增加,早起的這種優勢也就更加明顯。

提高人體免疫力。不論從中醫還是西醫角度,早睡早起的習慣都是有利健康的。早起能夠提高人體免疫力,而晚睡或者缺少睡眠,都是對免疫力的重大打擊。早起幫助人們減少壓力,更好地計劃一天的安排。

飲食適度。美國西北大學的研究發現,“夜貓子”每天要比別人多吃248卡路里的食物,而且,吃掉的速食食品更多,水果和蔬菜的攝入量也不如早起的人多。晚睡不僅讓人吃掉更多,也吃得更晚。要避免肥胖,早睡早起是十分方便且健康的方法。

保持體重。澳大利亞曾對2200名青少年進行睡眠與體重關係的調查,發現起床晚的人肥胖率要增加一倍多,而早起的孩子,無論他們睡眠時間多少,發生肥胖的機會更低。

習慣賴床的人如何克服床的誘惑,做個早起的人兒呢?

1.充足的睡眠是早起的一個必要條件

睡眠是人們生活中的一個重要環節,我們需要睡眠就如同我們需要空氣一樣。睡眠幫助人體恢復體力和精力,同時守護着人們的健康。我們每人每天都需要7~9個小時的睡

眠時間來幫助自身注入活力。如果你累了,那麼給自己一個充足而舒服的睡眠,第二天你會在清晨活力十足地醒來。

2.早起需要人們克服熬夜的誘惑

在睡前,你是否會看手機、電視以及使用你的筆記本電腦呢?這些電子設備會剝削掉我們的睡眠時間,從而讓我們在第二天不願起床。由此可見,為了保證睡眠時間人們至少在睡前一小時遠離電子產品。此外,我們感覺疲憊有睡意時就應該準備睡覺,而不是刻意制止睡眠。人們往往容易忽視大腦發出來的疲勞信號,認為即使有了睡意也應該堅持完成工作,殊不知這樣的做法會使睡意在漫長的等待中不斷被消磨,直到最後我們真正躺在床上睡覺的時候卻睡意全無。拒接熬夜,你才能夠成為早起的人。

3.夜晚的睡眠狀態決定着人們的早起意願

環境對於人們的睡眠也是一定影響的,比如你在睡前聞一聞印刷書籍的味道、洋甘菊茶的味道或者煙衣草的味道,這些你入睡前的習慣能夠幫你更快地進入睡眠狀態。此外,一個乾淨整潔寧靜的環境也能夠讓人們的大腦的到放鬆,從而進入睡眠狀態。只有睡得好,你才願意在第二天清晨快地醒來,而不是賴床在迷迷糊糊中度過這段高效時光。

4.為自己早起後的生活做好規劃

人們如果對一件事物充滿期待,那麼他一定會更加積極地參與進來。要想早起你可以嘗試規劃你的一天,為自己設定一些值得期待的事情。比如晨起後讀書、冥想、健身、洗澡、吃早餐或者約朋友進行活動都是很好的選擇,這會讓你對早起這件事情充滿期待。



人生步入老年,該是可遇不可求的福氣。

這個福,是自然自在的衰老過程和形式,所謂仁者之壽。

當你鄭重其事,以至孜孜以求地關注起長壽的時候,十有八九為時已晚。

長壽,被向往,養生,被推崇;百歲,被期望。

一生被名利所折磨、奔波的人們,又開始忙于琢磨如何長壽?於是,又開始折騰起自身來了!

電視廣播,報刊網絡,街談巷議,道聽途說,於是,高人全出來了!

專家說,學者說,醫生說,禪師說……

講動的,講靜的,講吃素的,講喝水的,講拍手的,講泡腳的,講打坐的,講打拳的,講游泳的,講爬山的,講戒酒的,講戒煙的……

聽來聽去,彷彿越活越不會活了?

試問一下,這些說教者,他們自己長壽嗎?誰做過這些人的壽命統計,養生名家,營養醫師,茶道禪師,太極高手,瑜伽教練,運動健將…恐怕他們自身實踐和理論也未必統一。

長壽的條件,天好,地好,水好,人也好,如此奢侈,能自主嗎?長壽的要素,遺傳、習慣、性格、心態,如此複雜,能優選嗎?

物質的享有,無窮無盡。精神的享受,五花八門。靈魂的安穩,飄渺無依。

暴殄天物,大自然的報復多么迅速驚心。安居樂業,似乎到了跟前,忽地又走遠了!

聽天由命的老話不合時宜啦。那麼如今,長壽秘訣何來?

你問問山村的老農吧:他們不懂養生,只求謀生;不懂健身,只愛勞動;不懂休閒,只慣安眠;不懂營養,不懂健身,但腰腿靈便;不懂旅遊,但門外就是大自然……

你問問百歲老人吧:他(她)們大概連半套養生也講不出來。講出來的,也未必符合“標準”!他(她)們反倒有愛喝酒的、常抽煙的、吃肥肉的、從不體檢的、很少洗澡的……而且,多是歷經艱難,不輟辛勞,一生素衣粗食的人。

哪個活法長壽?正像幸福是個自我感覺,難

有統一的客觀標準,或許也是個各得其所的、因人而異的自我感覺吧。

別人的活法兒,只能欣賞不能照搬,跟風的模仿,邯鄲學步,適得其反。

千篇一律的健康指標,誤人不淺!

老年體徵的退化性變化,應該視為正常,何必當做病變?天天測血壓、量體重,形成負擔,為此食寢不安,反生大患。

抗衰老?

衰老豈能抗,天下哪有長生不老的靈丹妙藥?

真善美。

第一是真,有真才有善與美。素面朝天是自信的美,薄施粉黛,是自尊的美。

敬畏生命。現代醫學科技的發達,給與人類防治疾病和減緩痛苦的外力,有病就治,有藥就吃。過度的治療,得到的是無尊嚴無意義的生命。俗話說:久病床前無孝子。一個“孝”字,真是對晚輩嚴酷的考驗。

人生苦短。一個短,沒有兩個短。半百是短,百歲還是短。人生的來去,不過是幸運和遺憾的往復,不外是美好和煩惱的轉換。

過去的,感恩;未來的,祈禱。其實,能屬於可以自主的東西很有限。

請你想想:我們的先輩們,包括古往今來的多少了不起的人物,他們看過電視嗎?用手機嗎?玩過微信嗎?今天的我們是多么幸運,偷着樂吧!

世間的美好多着呢,誰能享有完全?未來的精彩多着呢,誰能享有永遠……

老年之福,不再是佔有、貪婪;這個福,不由你主觀的設計、策劃。老來之福,在于隨遇而安,及時行樂。一切的一切,恰到好處,缺了不可,過了便錯。

生命是質量與數量的統一。質量第一,數量並不是生命的唯一追求。

長壽的前提,是能自理,是不麻煩、少麻煩

他人。不然,則如孔子所言:長壽多辱。“辱”就是失去了尊嚴。

如果,老來還可以給予他人(包括兒女)幫助,那已經不屬於我們的責任,而是“老有所為”的自我需要的樂事了。比如,含飴弄孫的天倫之樂。

優雅地老去,那是文化的境界;體面地老去,那是物化的支撐。二者的內涵太講究了。我想,

還是心平氣和從容地老去吧。

有一個數據,不論你感不感興趣,都應該知道並建議你引為借鑒。即:根據權威機構公佈:全國人均壽命為73.5歲。按數值反觀我們也就是說,還有20年左右的明天。所以,對我們而言,真正有趣味的歲月,也就只有十年左右。

因此,要真正地這幾年過好,還真認真地盤算一下,以求儘可能不留遺憾,少留遺憾。所以應做好幾件事:

一、沒有去過但又非常想去看看的地方,一定要趁早去,別猶豫。原因很簡單,不是由於山高水長,而是自己力不從心的腿腳,將很快絆住自己。

二、該抓緊辦的事情,不論大小,一定不拖沓,抓緊辦。趁著我們還能“心血來潮”,有點“想起一出是一出”的激情,辦了也就辦了。沒辦,大都也就辦不成了。

三、深藏心中的故事,不論酸甜苦辣一定要講出來。千萬別等到你心中想講可嘴巴卻不聽使喚的時候,因為那一天可能會來得很快。

四、覺得應該記下來

從容地老去

