

在人體這部充滿奧秘的機器里,“潛伏”着一些神秘“按鈕”。英國《每日郵報》健康專欄刊文總結,儘管存在強烈的個體差異,一生中總有一些年齡值得關注。本報邀請多位國內相關專家,為你一一解讀。

生命裏的轉折點

10歲:骨骼在沖刺。
多數人會在10歲左右經歷一系列巨大而奇妙的變化,男性比女性晚一兩年。40%的骨骼在此時以沖刺的速度形成。此時人體對各種營養需求量大,最渴望的是鈣質、維生素D及蛋白質食物,但也不能過量。由於可能含有雌激素,此時要少用化妝品,多吃綠色食品。

18歲:智齒作亂。
智齒通常在18歲以後出現,因此時是智力發展高峰得名。如果出現某個部位反復腫脹疼痛、吃東西總塞牙等情況,可能是智齒發出的信號。如智齒位置不正,出現齙齒或冠周炎等情況,就需要把它拔掉。

25歲:骨骼最富有。
我們可以將骨骼的物質含量看成一個銀行賬號,25歲時是最富有的。要想多存錢就要少花錢,多掙錢。喝奶製品、曬太陽、吃蛋白質含量高的食物、鍛煉,能為你的骨骼“掙錢”,但長期吃素、過度減肥對骨骼總量來說是筆“大開銷”,要避免。這是因為維生素D是脂溶性的,要想它起作用就需要脂肪的參與。

30歲:身材開始走樣。
30歲:趕上生孩子的“末班車”。
英國科研人員發現,女性的“卵子庫存”有200萬個,但30歲時,約90%卵子被消耗殆盡。到了40歲,卵子數量僅剩3%,其中能發育成熟的只有450個,這也在一定程度上解釋了為何高齡女性難懷孕。
30歲:長出第一根白髮。
30歲後的某個清晨,你可能毫無徵兆地發現烏絲中的白髮。30歲後出現白髮是歲月的正常印記。這是由毛囊中黑色素細胞不活躍造成的。吃首烏、芝麻、核桃可能有一定效果。還要避免精神過於緊張、熬夜、抽煙、高脂飲食,能預防部分脫髮的發生或發展。
35歲:精子質量下降。



男性生育能力幾乎相伴其一生。

41歲:骨頭開始走下坡路。
當你的骨含量比高峰期時骨含量低2—2.5個標準時,就表明你被骨質疏松纏上了。應加強鍛煉,每周做有氧運動,例如跳舞、跑步等,還可快走四五次。

48歲:第一次發現老花眼。
大約從45歲左右開始,晶狀體逐漸硬化,彈性下降,睫狀體的功能也在減弱,從而出現老花眼。此時可通過老花鏡解決。一般來說,50歲配100度,往後每長10歲增加100度。飲食上,可口服菊花、枸杞,多吃胡蘿蔔。每隔45分鐘遠眺一次,也能起到一定的延緩作用。

49.5歲:更年期出現。

50歲:前列腺要“年檢”。
中國工程院院士、中國醫師協會泌尿外科醫師分會會長郭應祿教授曾表示,調查發現,到了50歲,超過40%的中國男性患有前列腺增生。只要一到50歲,每年就應到正規醫院的泌尿外科做次篩查。每天要喝2—2.5升水,避免久坐或長時間騎自行車,要注意飲食清淡。

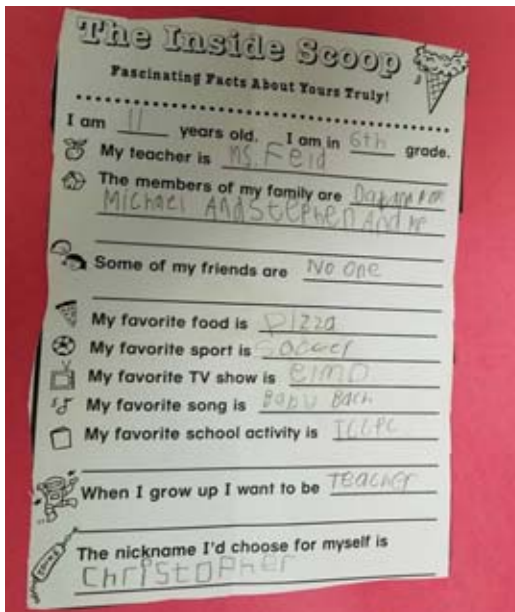
55歲:帕金森上門。
帕金森病是發生於中老年的中樞神經系統疾病,多發於55歲以上,發病率隨年齡增長而增長。增加腦部刺激或許能在一定程度上減緩該病,平時應多動腦做做填字遊戲、猜猜謎語,多找人嘮嘮嗑等。

60歲:白內障很常見。

60歲:躲開高血壓。
中國心血管病報告顯示,49.1%的60歲以上人群患有高血壓。年齡越大,患病率越高。不過,高血壓並非是你老了之後才出現的疾病,它與你年輕時如何對待身體對待健康密切相關。越來越多中老年人的血管已提前老化。減少油、鹽的攝入、勤運動、少熬夜、心態平和非常關鍵。

健康是一輩子的事情。其實,追求健康沒有那么多所謂的秘密,不管你現在是身強力壯的小伙子,還是已生白髮的中老年朋友,養成平衡膳食、戒煙限酒、適度鍛煉、充足睡眠、快樂心情等健康生活方式,永遠都不會晚,但貴在堅持。

自閉症兒童作業讓父親心碎



美國一名小學孩童的父親在參加學校日時,隨手拍下了自己孩子的作業成果,回到家後仔細一看,作業上的內容卻令他心碎,因為孩子在作業里寫下“自己沒有朋友”。

這名父親(Bob Cornelius)在臉書貼文,他在兒子“關於我的秘密”作業中,發現這個令人心碎的事實。他的孩子名叫克里斯多福(Christopher),目前11歲,就讀六年級。這份作業要孩子寫下關於自己的11個問題,包括自己的家庭成員、喜歡的食物、電視節目等。

這些問題克里斯多福大多有好好回答出來,然而當兒子在回答“請寫下自己在學校的朋友”這題時,兒子卻回答“沒有人”。這個答案令他非常難過,而父親也在臉書寫下當他看到孩子回答時的心情。

“從來沒有哪三個字令我如此悲傷。”這名父親表示,雖然克里斯多福只是在陳述一個簡單的事實,但因為他瞭解自己的兒子,所以他知道兒子對於沒有朋友會感到多么孤單及難過。

他說自己的孩子本身患有自閉症,他很清楚學校里的同學沒有欺負克里斯多福,但由於克里斯多福不知道如何跟人互動,結果使得他被排除在其他同學的社交圈之外。

對於克里斯多福沒有朋友這件事,他無能為力,他只能期待學校里的同學願意對他釋出善意,主動接近克里斯多福。他也在文章中懇求其他父母,能鼓勵自己的孩子主動關心身旁的同學,讓其他像克里斯多福那樣的孩子不再感到孤單或被排除在外。

在父親寫下文章後不久,短時間內就得到網友熱烈迴響,目前文章分享數已經近五萬次。很多網友在看到這篇文章後,讓自己的孩子寫下卡片送給克里斯多福。這名父親表示,外界這些善意的舉動讓他十分感動,他也希望藉由這篇文章能讓大家意識到關心他人的重要性。

父親在臉書貼文之後,克里斯多福收到許多卡片。

兒童自閉症都有哪些症狀

1、喜歡獨處 不願與人交流

患自閉症的兒童喜歡獨處,對父母沒有依賴性;有些患兒在嬰兒時期就會有反應,不喜歡別人抱,在被別人抱起時就會哭鬧。

他們的孤獨還表現在對周圍的事不關心,自己願意怎樣做就怎樣做,毫無顧忌、旁若無人,周圍發生什么事似乎都與他無關,很難引起他的興趣和注意,不與他人產生目光接觸,不願與他人交流。

2、興趣狹窄 行為刻板重複

自閉症兒童常常在較長時間里,專注於某種或幾種遊戲或活動,如着迷於旋轉鍋蓋,或自己在地上轉圈,喜歡看電視廣告和天氣預報等,而對有故事情節的動畫片、兒童電視、電影就完全沒有興趣。

有一些患兒會堅持每天走同樣的路線去幼兒園,如有變動就會有大哭大鬧等明顯情緒不滿的反應。

3、有嚴重的言語障礙

大多數自閉症兒童言語很少,情況嚴重的甚至沒有言語,即使在別人大聲呼喊他的時候也不會做任何應答。有些兒童雖然可以發聲,但是卻無法完成情景交流,只能發出簡單重複的聲音。

還有一些患兒會表現為說話聲音很小,或者發音不清晰,只有和他熟絡的人才能理解他的意思。另外有些患兒還會在先前表現為言語能力正常,但在3歲至4歲半的時候出現言語能力的突然衰退,從而失去了情景交際的能力。

圖片說明:自閉症兒童克里斯多福11歲生日派對



安娜出生於一個富裕的大家族,她的曾曾祖父是英國一個有爵位的貴族,家族里出了三個州長、兩個市長,還有幾個著名的電影明星。安娜的母親是紐約上流社會的名媛,父親是一位富商的後代,安娜的父母都是社交場上的高手。在安娜童年的記憶中,家里時常舉辦奢華的晚宴,家里與她同輩的孩子都要給大家表演鋼琴、舞蹈或者詩朗誦。

然而這所有的一切安娜都不喜歡。她喜歡躲進自己的臥室里看書或者畫畫,她甚至不太喜歡和別的孩子玩耍。安娜最喜歡的人是外公,這個慈善的老人雖然兒孫滿堂,但是他最喜歡安娜,因為安靜的安娜非常像年輕時的自己,若不是要繼承家業,這位老人寧願自己是一位昆蟲研究員。每當假期的時候,外公總會找一段時間帶著安娜去一些小島尋找美麗的昆蟲。

安娜很討厭每次聚會母親都要她唸詩給大家聽,因為母親發現自己這個女兒似乎比別的孩子在“識字”方面更有優勢。但是安娜只要在眾人面前講話就會結巴,以至於後來家族里有些孩子給她起了個外號——結巴安娜。

在安娜13歲那年,外公去世了。外公的去世給安娜非常大的打擊,她很傷心,卻不願讓別人知道,此後她變得鬱鬱寡歡,越發孤僻。只要和外人講話,她就嚴重結巴,她在學校里漸漸變成了一個“怪物”,最後母親不得不讓她退學。

退學之後很長一段時間,她就在家裡閱讀外公留下來的書籍,製作昆蟲標本,繪製昆蟲圖畫。這期間,除了父母和親兄妹,她幾乎不再和任何人交流。奇迹發生了,安娜的結巴漸漸好了,她的心情也恢復得很好,她把家裡一個幾乎廢棄的地下室變成了自己的昆蟲標本室。可她仍然拒絕參加家庭聚會,如果母親強迫她參加,她就會出現嚴重的癱瘓症狀。

某一天,安娜突然對母親提出,希望能夠讀大學。因為她想實現外公的遺願——成爲一個昆蟲研究員。

現在,安娜的生活已經完全恢復了正常,她

結了婚,丈夫是一位昆蟲學教授,他們育有一兒一女,一家人最開心的事情就是窩在溫暖的小屋里讀書。很少有人知道安娜家族顯赫的背景,她也很少和家里的親戚們互動,她過上了自己喜歡的生活——結交了幾個密友,偶爾聚會;她有很多學生,她喜歡和他們舉辦一些小型茶會,談論生活和學術。

內向是一種力量

安娜有什麼問題嗎?根本沒有!安娜代表了這個世界上的一類人——內向型的人。如果安娜的父母在她小時候就意識到自己的女兒是一個內向型的人,並且按照她的性格去培養,安娜的童年也許不會如此不幸。

然而遺憾的是,我們這個世界褒獎外向的性格,不贊賞內向的性格。

很多人都這樣認為:外向的人天生善於交際,長袖善舞,更容易引起別人的關注,在團隊中表現更加活躍,所以他們更容易獲得成功,也更討人喜歡;內向的人卻不容易得到重視、關注,甚至快樂。

有些父母發現自己的孩子是內向的人,他們會覺得有點遺憾,甚至難過。還有一些會嘗試改變孩子這種性格特點,更有甚者,會認為孩子有心理障礙。

然而內向型人格真的是一種不太好的人格特質嗎?美國一本暢銷書《安靜,內向性格的競爭力》,作者蘇珊·凱恩列舉了許多性格內向

的成功人士,他們安靜、穩重、深思熟慮,他們默默地帶給這個世界許多改變。如果他們不幸被強制改變成外向的人,這個世界會少許多天才,多出許多“病人”。

如果一個內向的孩子在成長過程中,總是被父母糾正其性格,被同伴嘲笑或者排斥,那麼他就會對自己的性格產生自卑情緒,不僅不會去尋找自己這種性格的優勢,反而還會痛恨自己為何是這樣的人。這種自卑會給他內心造成很多衝突,這些衝突會引發他的心理障礙,比如會引起社交恐懼症、焦慮症等。在安娜的身上,這種心理衝突變成她的結巴以及孤僻。所以有問題的並非內向的人格特點,而是社會對內向人格特點的偏見。

結巴安娜



讓我們從下面情況去瞭解內向型人的思維特點。

1.內向型人的腦神經回路通常比較長。他們加工信息的同時,會認真地將自己的感受和想法加進去。

2.內向型人的喚醒水平比外向型的人低,所以內向型的人更容易被過度刺激。

3.內向型人的大腦是節能型大腦,他們可以通過讀書、深度思考、探索內心世界獲得滿足感和能量。

4.內向型人很少能通過賭博或者冒險行爲

獲得強烈快感。當他們面對驚喜或者冒險的時候,也沒外向型人那麼興奮。

5.內向型人會觀察他們周圍的一切事物,並注意到環境中所有引發他們感覺的細節,他們的關注點並不僅僅在某個人身上。

6.內向型人的自我對話其實非常多,他們腦中有很多想法,但是他們不會說出來。

如何培養一個內向型的孩子

1.父母一定要認識到,內向並非一件不好的事情,更不是一件令人羞耻的事情;要理解,內向是一個人的天性,它和血型一樣,根本不需要去改變。

2.不要給你的孩子貼上“害羞”的標籤。“害羞”是一個有點貶義的詞語,孩子聽多了這個詞,會為自己的特質感到自卑,他將很難再發現這種特質的優勢在哪里。

3.如果要把孩子介紹給別人,或者要讓孩子適應一個新環境,一定不要着急,慢慢來。

4.如果孩子喜歡上了他之前一直害怕參加的活動,對他指出這件事,讓他知道他有能力跨出自己的舒適區,獲得更多的快樂。

5.幫助你的孩子培養興趣愛好,這樣他才有機會接觸到志趣相投的朋友,這會讓他的生活更加豐富,更加幸福。

6.不要忘記告訴孩子的老師,他是一個內向的孩子。

7.內向的孩子更容易活在自己的世界中,他與外人的交流不會太多。所以你要仔細傾聽他講話,理解他,回應他,在他迷茫的時候將他拉出自己的世界。你還需要知道,你的孩子即便遇到困難,也不太會尋求幫助。

8.如果你的孩子朋友少,也不必擔心。因為內向的人需要的是深入、穩定的關係,他們的朋友圈不大卻穩定。

內向和外向只是不同的人格特點,如果一個人的發展能順應自己的特點,任何一種人格特質都能發揮出自己的潛能。如果父母能夠順應內向孩子的特點撫養他們,內向的孩子更可能成爲一個體貼、專注、有趣的人。