

# 人老了器官都會“縮水”

人老了,就像一棵脫水蔬菜,有着皺巴巴的皮膚,不再挺拔的身材,連臉都比20年前小了一號。事實上,人體的“萎縮”還遠不止于此,近期英國《每日郵報》刊登一項最新研究指出,人變老後,大腦、心臟、脊椎、胸腺,甚至生殖器官都會“縮水”,由此帶來的健康問題不可忽視。

心臟每年萎縮0.3克。美國約翰·霍普金斯大學對45歲—85歲之間的人進行研究後發現,中年人的心臟肌肉平均每年會萎縮0.3克,直接影響到心臟的血液供給能力。每增長一歲,心臟跳動周期會加長2%-5%,血液供給總量下降9毫升。英國倫敦蓋伊和聖托馬斯醫院心臟病專家格拉漢姆·杰克遜指出,心臟萎縮導致人老後易患上高血壓,還可能導致貧血等其他嚴重問題。

保養守則:專家認為,運動時人的心率加快,心肌收縮加強,能讓心臟肌肉更強壯。專家指出,最好的鍛煉心臟方法是散步,做家務等日常活動,每天步行40分鐘,每周5次就足夠了。專家特別提醒,心率是判斷心臟是否得到加強的重要標準,適宜的有氧運動心率應不超過170。

大腦一生縮小15%。人剛出生時,大腦約重400克,青春時長到1.4千克左右。但從20歲開始,它就逐步萎縮,一生中會縮小10%—15%左右。研究發現,大腦中縮小最多的是控制思考、規劃以及記憶的額葉和顳葉部分。現代醫學猜測也許是因為大腦中的毒素沉積,或是腦細胞的正常再生與死亡導致它越來越小。

保養守則:保護大腦就要讓腦血管保持通暢,避免硬化和狹窄。專家表示,最好飲食

清淡;避免頸椎的不良姿勢;還可多吃點酸性食物,或服用阿司匹林,以防止血小板聚集堵塞血管。此外,情緒對大腦的影響比食物更大。一些從事歌唱等藝術工作的人,即使到了80歲,大腦也明顯比同龄人年輕,腦回發達,這可能與通過歌唱宣泄出內心不良情緒有關;而平時焦慮、壓抑的人,大腦則會提前皺縮與衰老。

脊椎從35歲開始萎縮。有數據表明,40歲以後,大多數人的身高每10年減少約1厘米;到了80歲,男性身高一般比年輕時減少5厘米,而女性更是要減少8厘米左右。這首先是因為脊椎的萎縮。從35歲開始,隨著骨骼新陳代謝能力降低,鈣等礦物質慢慢流失,脊椎就開始萎縮了。但男性有強壯的肌肉支撐,而女性在更年期時,保護骨骼的雌激素水平迅速下降,造成脊椎萎縮更多。其次,變矮還與人體對椎間盤的長期擠壓有關。椎間盤含水量高達88%,其水分會隨着年齡增長而減少,人便會不可逆轉地變矮。

保養守則:專家指出,除了補鈣和維生素D,減少吸煙、酗酒和攝入過量咖啡因(每天飲用超過八

杯咖啡或茶)等方式外,以色列的研究還發現,經常從事有氧運動的人,身高萎縮的程度要低一半。專家提醒,姿勢正確是延緩椎間盤衰老萎縮的關鍵。最好的站姿是稍息狀態,有助於脊柱肌肉放鬆;坐在電腦或辦公桌前,要保持大腿和膝蓋90度,大腿和腰90度,頸椎最好呈中立位,不低不仰;開車時頸椎和腰椎後面要墊個小墊子,以保持它們的生理曲度。

性器官縮減2—3厘米。“如果男人在30歲時,性器官勃起的長度為15厘米左右,那到了60或70歲,會減陳代謝能力降低,鈣等礦物質慢慢流失,脊椎就開始萎縮了。但男性有強壯的肌肉支撐,而女性在更年期時,保護骨骼的雌激素水平迅速下降,造成脊椎萎縮更多。其次,變矮還與人體對椎間盤的長期擠壓有關。椎間盤含水量高達88%,其水分會隨着年齡增長而減少,人便會不可逆轉地變矮。這是由於雌激素減少,導致流向性器官的血液越來越少造成的。



保養守則:專家說,適當增加性生活頻率可以改善性器官的血液和供氧狀況。此外,多吃點藍杏、洋蔥、胡蘿蔔等低脂和擴張血管的食物,防止脂肪堆積。

面部下頷骨最易萎縮。人們總覺得一張臉青春飽滿到溝壑叢生、兩頰凹陷,是因為肌肉張力喪失和地球重力垂拉的作用,但其實這是面部骨骼萎縮了。下頷骨是臉上最容易萎縮的部位,從你老得掉下第一顆牙齒起,支撐着它的下顎骨就開始萎縮。女人的面部骨骼一般從40歲出頭就開始老化,男性則從50—55歲才開始變老。

保養守則:保護好牙齒,減少蛀牙和牙齒脫落最關鍵。其中,每天最好吃幾次飯就刷幾次牙,在飯後5分鐘內刷,每次堅持3分鐘左右。

膀胱容量減少一半。25歲時,人們的膀胱平均可以容納兩杯液體;而65歲時的容量只有前者的一半。

保養守則:不要攝入過量的咖啡因或酒精,每天做做骨盆底肌肉練習,提高對膀胱的控制能力。試着收緊和提拉陰道以及肛門,找到“小便時中斷尿流”的感覺,每次8—10秒,10次為一組,每天分數次共練習10組即可。

胸腺萎縮降低免疫力。人老了為什麼容易生病?專家解釋,這是因為人體中能產生抗感染細胞的胸腺在不斷萎縮。胸腺是心臟上方一個非常小的器官,童年時它像蘋果一樣大,從青春開始萎縮,到成年後就變成了一塊小石頭那麼大。它的萎縮導致人體免疫力下降,尤其讓老人更易患上癌症。

保養守則:多吃一點低熱量的食物,此外,每天最好用單手握空心拳按摩一下胸腺。

# 父母不可忽視寶寶的精神飢餓

寶寶會有精神飢餓嗎?有的!寶寶出生後隨着腦部的迅速發育以及與外界的廣泛接觸,不僅身體在長大,精神活動也開始萌芽。如果寶寶有精神飢餓,會累及他們的體格與智力發育。由精神飢餓會引發一系列的“另類飢餓”症狀,今天就讓我們聽聽專家分析一下這些症狀的表現:

**心理飢餓**  
寶寶的最高心理需求,莫過於父母之愛了,尤其是母愛。當他們一聽到母親的聲音或看見母親的微笑時,伸出小手就是咿咿呀呀地叫着,甚至用哭聲來要挾,要求媽媽為他敞開懷抱。如果需要摟抱的願望得到了滿足,哭聲就會嘎然而止,臉色隨之由陰轉晴甚至彩霞滿天。對此,美國一位嬰兒心理學家解釋道:當

問題,小寶寶尤為突出。他們渴望得到大人的摟抱,即使長大了也喜歡扯着大人的衣襟或者靠着大人,這就是皮膚飢餓的表現。皮膚飢餓有什麼危害呢?臨床醫生發現,皮膚老是處於飢餓狀態的孩子,往往性情抑鬱、孤僻、愛咬嘴唇或啃指甲,有時甚

至莫名其妙地用頭或肢體去碰撞牆壁。研究顯示,消除皮膚飢餓的最好食品就是父母的親吻、撫摩等肌膚之親。據外刊報道,歐美等國的兒童中近年來流行精神飢餓症,表現為動作遲緩、反應遲鈍、表情淡漠、平均身高低於同齡健康兒童等,就是缺乏父母肌膚之親的結果。因此,父母在工作之餘要多與孩子接觸,如一邊用手撫摩其頭、背、頸、前臂、手掌等部位,一邊講故事、欣賞音樂、看電視,此乃促進兒童發育的又一竅門。

**感覺飢餓**  
帶過孩子的人都知道,抱着小寶寶走出家門,置身于大自然的廣闊天地時,他們會表現出無比的高興與激動,眼睛不住地看,小嘴不停地咿呀

作聲,兩只小手不停地揮動。奧妙何在?原來大自然的聲、光、色、形等新鮮事物,迎合了他的好奇心與求知慾,滿足了他的感官飢餓。不僅如此,這些良性刺激又可通過視、聽等感覺器官傳入大腦,使腦發育獲得更多的直接與間接的能量。明白了這個道理,我們不妨借此大做文章,如在小床或搖籃前擺一只魚缸、吊一只鳥籠、或懸掛彩色畫片、或抱嬰兒到室外直接觀賞大自然,讓小寶寶的視、聽感官吃飽喝足,這樣既滿足了他們的感覺飢餓,又能健腦益智,可謂一舉兩得的美事。

**語言飢餓**  
從孩子呱呱墜地的第一串哭聲到喃喃學語,直至說出一個完整的句子,期間只不過一、二年光陰。時間之短充分反映出小生命語言發育的迅猛以及表達個體的強烈。他們簡直是在爭分奪秒地觀察、模仿、學習。其實,這也是人的一種本能要求,即時語言信息的迫切需要。有人做過一個有趣的試驗,將受試者禁錮在一間房子里,餐餐供給美味佳肴,但不能做任何事,不能與外界接觸,也不許與人通話,結果這些人只堅持了短短3天,第4天便像逃犯似地逃出了實驗室。這個試驗證明瞭語言是人類交流思想的重要工具,任何年齡的人都離不開,故父母應不失時機地、主動地與寶寶對話。科學家強調,在寶寶體格與智力發育的過程中,母親的話語幾乎與母乳有着同等重要的意義。



# 不生傷身之氣

聊天時,朋友阿存苦笑着告訴我:“我爸每年過生日,我都要送他一台電視機。”

“都不換一下?”我說,“也太沒創意了。”

“我本來也想換個花樣,”阿存說,“但是,他常看電視越看越生氣,氣得拿東西砸電視,所以他的電視常壞掉。上個月,他看某某人的政論節目,又拿酒瓶砸電視了。這樣也好,我完全不必傷腦筋。”

哈哈,原來還真有人會氣到砸電視。

你砸電視,電視里那個討厭的人又不會痛,徒然減掉了自己的財產,幹嗎呢?可是,盛怒中的人總是想不到這些。世上的事情用損與利來組合,大致可分成幾種:

- 一、利人利己,那一定要做。
- 二、利人損己,慈善家應該做。
- 三、損人利己,道義上最好不做。
- 四、損人損己或損人不利己——太笨才會做。

砸電視這種行為算第五種:很單純地損自己,跟別人一點關係也沒有。你以為損到了別人,其實只損到了自己。

是不是很好笑?且慢笑別人,日常生活中,我們雖然不一定會砸電視,但也常有類似的行為:別人根本不曉得,但自己氣得要死。

第一種是所謂“憤世嫉俗”的性格,看什麼都不順眼,自憐自艾。

這種人因為先入為主的觀念,對某些根本不認識的人或物生氣,而且越想越氣,氣到影響自己的人際關係,從而陷入“老鬧罵老公,老公罵老婆,老婆打小孩,小孩踢狗”的惡性循環。

另一種則是生悶氣。幾乎每個人

都生過悶氣,徒然得內傷,很少有人能在生悶氣的那一剎,意識到自己既好笑又無聊。

雖然絕大部分人不會因為政論節目砸電視,但有不少人會因為電視連續劇的情節而生氣。很多節目製作人都知道,能夠讓大家“一邊看一邊罵”的情節,就是收視率的保證,因為觀眾就吃這一套。

你自己氣得半死,別人又不知道,那麼,這樣的氣最好不要生。電視不好看,快快關掉它便是了,你為什麼要邊氣邊看,為什麼不選擇離開,難道你有受虐癖嗎?

氣得半死卻離不開,是我們的惰性。

婚姻生活中有受虐癖的人也不少,一邊愛一邊罵,氣一輩子,也在一起一輩子。其實大部分的氣是白生的,他既然讓你生氣,你可以選擇離開;若不願離開,就只好提高自己的寬容度了。



如果說世界上最悲催的事是錢花光了,世界末日卻沒來,那麼對於英國37歲的女子麗莎·拉塞爾來說,她的確經歷了這樣的既悲催又歡喜的事情——三年前醫生告訴她,由於她患有一種罕見的癌症,生命只剩下18個月,為了在這段時間里給孩子們美好的回憶,她和男友拿出所有的積蓄出國旅遊,盡情享受人生。

然而據英國媒體近日報道稱,最近麗莎在接受身體檢查時得知,她身體內的癌症細胞正在減少,最後神奇地消失無踪……

對於現年37歲、患癌的麗莎·拉塞爾來說,她最放心不了的還是兩個女兒,“我為我的告別做好了準備,雖然對女兒說我要走了是讓人心碎的事”,她甚至還寫好了給女兒的遺書,告訴她們自己有多愛她們,還約定遺書只能在自己去世之後才能打開,但是事情卻沒有按照她的設想發展。

**生命只剩下18個月**  
3年前的2009年,來自英國奧德哈姆的麗莎忽然咳嗽不停,她原本以為是自己每天抽10根煙所致,沒什麼大不了,不料醫院的檢查報告卻相當於宣判了她的“死刑”。

# 女子花光積蓄帶家人旅游 歸來後癌癥痊愈

醫生告訴她,她得了一種名為“小細胞肺癌”的癌症,這種癌症致死率高達94%,按照醫生的說法,由於麗莎的病情惡化,只能通過化療延長生命,並且最多只能再活18個月。

雖然得知自己病情後悲傷不已,但是經過與男友商量後,他們決定帶著兩個女兒“快樂面對死亡”。

**想法源自追憶母親**  
麗莎之所以有這個想法,最主要還是因為自己的母親在她很小的時候就去世,因此她對母親的印象很少,她不希望自己女兒重蹈這樣的“覆轍”。

“我對母親的回憶,僅有一張黑白照片,”麗莎說,自己5歲那年母親就



因為子宮頸癌去世。  
“如果我的女兒在將來也對我沒有印象的話,那將是非常遺憾”,麗莎不希望兩個女兒對自己的回憶只有醫院和痛苦,“我希望這段時間成為我生命中的最好的時光。”

**不惜錢財出國遊玩**  
後來,在男友安東尼支持下,麗莎拿出他們所有的積蓄,帶上兩個女兒,從2010年1月開始,先去了保加利亞、土耳其,以及西班牙蘭薩羅特島度假。

在度假途中,他們都住的是豪華別墅,吃的是高級料理,盡情享受過程。而在2010年5月,在兩個女兒見證下,她還和

男友“補辦”了婚禮。“你無法忘記癌症,但看見女兒在沙灘上奔跑,那種感覺真是夢幻”,雖然花費不菲,但是就這樣麗莎一家玩樂了3年。

**癌症竟然神奇痊愈**  
雖然超過了醫生給出的“生命限期”,但是回國後的麗莎還是到醫院復檢。然而去年4月,當她來到醫院復檢時,醫生告訴她,她的腫瘤不斷地變小,甚至已經小到看不見了!“我完全不能相信,醫生們也不敢相信,在醫院里的每個人都為我歡呼”,麗莎說。

但是這次“絕命之旅”總計花費了2萬英鎊,把他們的積蓄花得七七八八了——安東尼只是一名電工,而麗莎長久以來因病無法工作,他們的手頭一直都很緊。但是戰勝了病魔的麗莎並不沮喪,她表示自己因病學到了一個道理:“人生苦短,更要好好去活。”

**小細胞肺癌**  
根據美國的統計,在肺癌中大約有15%都是小細胞肺癌。而這種肺癌在男人中更為常見。症狀則包括胸悶、咳嗽、食慾不振、氣短等等。此外,小細胞肺癌對化療和放療有高度敏感性,但病患的存活率很低,5年內存活率低於5%。

麗莎·拉塞爾說,她得了一種名為“小細胞肺癌”的癌症,這種癌症致死率高達94%,按照醫生的說法,由於麗莎的病情惡化,只能通過化療延長生命,並且最多只能再活18個月。

雖然得知自己病情後悲傷不已,但是經過與男友商量後,他們決定帶著兩個女兒“快樂面對死亡”。

麗莎之所以有這個想法,最主要還是因為自己的母親在她很小的時候就去世,因此她對母親的印象很少,她不希望自己女兒重蹈這樣的“覆轍”。

我對母親的回憶,僅有一張黑白照片,麗莎說,自己5歲那年母親就