

說到長壽，大家都想到的是生活好習慣，可誰也沒有想到，生活中一些壞習慣也能讓我們長壽。

1、合理髮怒有益血壓。沒錯，生氣會讓入血壓上昇。但美國卡內基梅隆大學的研究發現，在壓抑的情況下恰當地以憤怒回應，血壓不但會維持正常水平，製造壓力感的激素——皮質醇的分泌量也會相應減少。心理學研究表明，憤怒讓人多了一份積極的心態和掌控感；該出手時不出手，畏縮不前、極力克制內心情緒，壓力激素反而會驟升。長此以往，心臟病就會“盯上你”。

2、電子遊戲也幫你鍛煉。美國邁阿密大學的科學家們發現，人在玩電子遊戲時，心率加快、呼吸急促，身體因此消耗更多的能量。阿萊特－佩里博士認為，如果不能參加真正的體育鍛煉，玩遊戲也能幫着減肥，至少比傻坐在沙發上，吃着薯條看電視好，但前提是玩的時間不能太長。

3、說點粗話緩解疼痛。說粗話是被人不

齒的壞習慣，但卻有緩解疼痛的好處。心理學家理查德－斯蒂芬博士認為，說粗話和腎上腺素的調節作用有關，它加重了人的侵略傾向。研究表明，一個人越想侵犯別人，他對痛越不敏感。

4、偷點小懶助你長壽。公共健康專家皮特－亞科斯特說，天天早起、忙忙碌碌的人可能過早地“鑽進墳墓”。不時地偷個小懶，不僅能減輕工作壓力，還是長壽的關鍵。研究表明，中午



小憩片刻比打網球更有助長壽。老人總是跑步鍛煉反而會消耗本來用于細胞再生或抵抗疾病的能量。心理專家稱，就算躺在家里做白日夢，那也是大腦在處理重要的信息，你的思維反而更活躍。

5、壓力有助提陞記憶力。長期的生活壓力，如離婚等，能破壞人的免疫系統，讓人容易感染疾病。但布法羅大學的研究發現，短期的緊迫性事件能提陞大腦的學習能力和記憶力。這是因為壓力激素影響大腦主管情感和

學習能力的部分區域，壓力劇增會使傳遞信息的物質——谷氨酸鹽的傳播速度加快，從而增進記憶力。

6、逃避家務能防過敏。有研究認為，過敏性疾病和自身免疫性疾病的暴發，都是因為現代社會太乾淨了。但是罪魁禍首不僅僅是灰塵。布里斯托爾和布魯內爾大學的調查表明，孕期或產後的婦女經常使用清潔設備，孩子7歲以前易患哮喘的幾率會升高41%。因為一些室內清潔劑釋放的化學物質會嚴重損害兒童的呼吸道。

7、吵鬧音樂激發腦力。參加搖滾派對，調高音樂的音量都有助於激發大腦的活力。英國曼徹斯特大學的研究發現，人內耳里的球囊只對超過90分貝的音量敏感。而球囊和大腦處理性、快樂和飢餓感的區域相連，如果通過高分貝音樂的刺激使這些慾望得到滿足，我們內心就會非常平靜、幸福。不開心的時候，可以用高分貝音樂激發你的“快樂激素”。

飲食指南：可放心吃雞蛋 少攝入糖

根據美國最新飲食指南，民眾可以放心地吃雞蛋，不必過度擔心雞蛋里含有的膽固醇。

美國農業部和美國衛生和公眾服務部(HHS)推出的大眾營養建議排行表也首次對糖的攝入提出了說法，建議美國民眾每天攝入的卡路里當中，糖的比率不要超過10%。

新的飲食指南建議，每天攝入的卡路里當中，來自牛肉等紅肉、奶油、奶酪、全脂牛奶和冰淇淋等食物的比率，也應當限制在10%以下。

美國2015-2020飲食指南(2015-2020 Dietary Guidelines)的主要建議中不再列入少吃雞蛋以減少膽固醇攝取量這一條。該指南建議，美國民眾最好從以動物蛋白為主的飲食結構，轉向基於植物型食品、的飲食結構，這樣做，一來多吃蔬菜、水果、堅果，對人體健康有好處，二來也有益於自然環境。

美國農業部和美國衛生和公眾服務部每隔幾年推出新的大眾營養建議，上一次推出類似的建議是在2011年。在1977年推出的大眾營養建議，讓大家儘量避免膽固醇，雞蛋的銷售也因此而受到影響。

有批評者認為，新飲食指南提出的建議不夠明確，並指美國政府向肉類和乳製品工業施加的壓力屈服。美國癌症學會也對新指南沒有更加強調必須減少吃肉表示失望。

運動不但可以使你變得更聰明，還會讓你的孩子贏在起跑線上。

運動有很多已被證實的好處，比如提高心血管系統的功能、降低心臟病發病率、緩解Ⅱ型糖尿病症狀等等。但是，對於那些身體健康、距離上述毛病還很遠的人們來說，是否就不用運動了呢？事實上運動還能提高腦力，讓人變得更聰明！

追本溯源，運動提高腦力的說法起源于上世紀60年代，但因為證據不夠充分，始終沒有太多響應。

美國伊利諾伊大學的生物學家亞瑟·克萊默博士設計了一個實驗，讓一群平時不愛運動的人進行6個月有氧運動，然後測試他們思維能力的變化，發現確實有所提高。他把研究結果寫成論文發表在《自然》雜誌上，是這個領域的第一篇有分量的研究文獻。

幾乎與此同時，美國加州索爾克研究所神經生物學家弗雷德·加戈博士通過對實驗小鼠的研究，發現運動能夠促進小鼠神經細胞的生長，這就為運動提陞腦力找到瞭解剖學理由。

從那以後，這個領域湧現出一大批論文，其思路基本上都是上述兩篇論文的延伸，要么直接研究人，對比運動前後的腦力變化，要

么拿小鼠做實驗，研究運動對於神經系統產生了怎樣的效果。大部分研究都證明，運動確實能提高神經系統的工作效率，讓人更聰明，而且對各個年齡段的人都有效。

為什麼經常運動的人更聰明？

不過，運動對於腦力的提陞並不是簡單的正比關係，否則職業運動員就應該是這個世界上最聰明的人了。

美國南加州大學的生物學家梅根·赫爾廷博士在研究了運動對於兒童神經發育的影響後認為，運動不是直接提高腦力，而是維持腦力不下降。她認為，人的正常生理狀態應該就是在運動着的，人腦經過多年的進化，已經適應了這種狀態，不運動反而是不正常的。

仔細想想，這個說法很有道理。我們的祖先依靠打獵和採集野果為生，幾乎每天都在四處奔波。進入農業社會後，人類也需要每天勞動才能獲得足夠的食物，這就是為什麼在古代沒有運動這個概念，只是到了工業革命出現後，生產力大幅度提高，越來越多的人變成了整天坐辦公室的白領，運動才變成了一種需要提倡的生活習慣的原因。

這些生長因子甚至有可能從母親傳

遞給孩子，這就等於把運動的好處遺傳了下去。

科學家們還做過一個有趣的實驗，他們招募了一批孕婦志願者，強迫她們每周鍛煉3次，每次至少20分鐘，對照組則不鍛煉。孩子生下來後不久，科學家們利用腦電圖測量新生兒的聽覺記憶力，這種記憶力被認為是衡量新生兒神經系統發育狀況的最佳指標。

測量結果顯示，鍛煉組孕婦生下的孩子比不鍛煉組的聽覺記憶力好兩倍，這說明孕婦們如果堅持鍛煉身體的話，可以讓生出來的孩子更聰明。



喝湯養生應避免3誤區

湯泡飯。我們咀嚼食物，不但要將食物嚼碎後便于嚥下，更重要的是要由唾液把食物濕潤，而唾液是不斷咀嚼食物產生的，唾液中有許多消化酶，能幫助消化和吸收，對健康十分有益。而湯泡飯由於將飯泡軟了，就算不咀嚼也不會影響吞咽，所以吃進去的食物往往還沒經過唾液的消化過程就進入胃了，這就給胃的消化增加了負擔，日子一久，就容易導致胃部不適。

喝湯去“渣”。有人做過試驗，用魚、雞、牛肉等不同含高蛋白質原料的食品煮6小時後，看上去湯已很濃，但蛋白質的溶出率只有6%-15%，還有85%以上的蛋白質仍留在“渣”中。也就是說，無論煲湯的時間有多長，肉類的營養也不能完成溶解在湯里。所以喝湯後還要吃適量的肉。

喜歡喝剛煲好的熱湯。剛煲好的湯往往很燙，而很多人卻偏偏喜歡喝這種很燙的湯，認為喝進去更暖胃暖身。其實，人的口腔、食道、胃黏膜最高只能忍受60度的溫度，超過此溫度則會造成黏膜燙傷甚至消化道黏膜惡變，如果長期食用燙食，黏膜一直處在損傷階段，就會誘發黏膜的癌前病變。因此50度以下的湯更適宜。

測一測你是高情商的人嗎？



環顧四周，不難發現，許多頭腦聰明、學業成績優異、各具特長的人才，卻事業無成、生活不快樂；而很多“智商平平”的人卻在工作、生活各個方面風生水起。造成這種差距的其中一個原因，可能是他們情商有別。情商的高低深刻地影響着人的成就和幸福，所以每個人都希望自己能“修條”成高情商。很多人認為情商高就是脾氣好，這其實是片面的。“情商”的定義可以簡單地解釋為“理解人及與人相處的能力”，那么所謂高情商，就是有優秀的待己待人的能力。是否為高情商，

可以從以下五個方面判斷。

1. 認識自己的能力。人貴有自知之明，一個人情商是高是低首先體現在他能否全面、客觀地認識和意識到自己的情緒狀態。只有知道自己是在憤怒，知道自己為何憤怒，才能有接下來的管理和控制。

2. 管理自己的能力。放縱自己情緒的人絕對沒有高情商。很多人懶於使用大腦控制情緒，任由自己怒髮沖冠或欣喜若狂，不懂得把情緒保持在適度、適時、適所的狀態上。高情商的人講究“凡事有度”，善於利用自己的“控制力”，而不是做情緒的奴隸。

3. 激勵自己的能力。情商高的人是樂觀積極的，他們會激勵自己。人生在世，不如意事十有八九，在遇到挫折、陷入低潮的時候，高情商的人有很強的抗壓能力。他們不會沉

浸在失敗、壓抑中，能迅速調整好心態，鼓勵自己面對，去看到事情好的一面，積極改變態度和行動，相信自己一定做得到。

4. 認識別人的能力。人與動物最大的區別就是人有高超的揣摩他人心理的能力。不論是天生的還是後天訓練的，高情商的人總是願意花精力、花心思揣摩他人所想。他們會從細微處覺察識別他人的情緒，善解人意。高情商的人特別具有同情心，顧及他人感受，這為他們提供了良好的人際基礎。

5. 管理別人的能力。高情商的人善於協調人際關係，這使他們在人群中有很大的影響力，能夠改變周圍人的想法和行動。如果身邊的人都很願意聽從或相信他說話、做的事，並能從他身上獲得能量和快樂，那么這個人就有高情商。高情商並非天生，需要後天的培養。對己，要善於反省，時刻注意自己的情緒、行為是否適度、妥當。瞭解了自己，才容易推己及人。對他人，首先要認識到人都是一樣的，有七情六欲，所以要平等待人；人又是不一樣的，所以要理解、包容。不論對人對己，練就高情商都需要“走心”，知道分寸，懂得控制。

小糖友的早期表現與鑒別，家長知之不多，臨床收治的很多病例，被確認為糖尿病時家長都覺得很突然，甚至有一部分兒童在嚴重的合併症出現後才被發現。實際上兒童糖尿病發病前有很多蛛絲馬迹。

飯量猛增要留神糖尿病患者有時會出現一些頻繁口渴的現象，有時還會夜間起床來喝水。孩子飯量忽增要警惕。過度攝入高熱量食物容易造成兒童內分泌代謝功能的紊亂。兒童1型

糖尿病八大病徵

1. 尿頻
2. 經常口渴
3. 容易疲倦
4. 常感到飢餓
5. 視力模糊
6. 傷口難癒
7. 體重下降
8. 手腳刺痛、疼痛或麻痺



糖尿病很容易因酮症酸中毒導致昏迷，家長往往等到孩子嚴重昏迷時才查出患了糖尿病。

小便變頻是信號兒童突然在一段時期內小便比較頻繁，而且常年不尿床的孩子出現尿床的現象，這時候家長不要只是責怪孩子，應及時帶孩子去進行糖尿病的檢查。在生長髮育階段，兒童大多數都比較愛動，如果突然生活規律發生變化，很喜歡待在家里，不太喜歡進行戶外活動，總是疲乏無力，這時候可能就是糖尿病的前兆了。

反復感染別大意糖尿病影響免疫功能，機體抵抗力降低，容易出現皮膚疥癬，呼吸、泌尿膽道系統的各種炎症。如果發現孩子出現一些不易癒合的傷口，而且很容易出現感染；或者發現內褲不乾淨，有很多分泌物時；反復口腔感染、齦齒時應想到查血糖。

皮膚變黑抓緊查小黑脖怎么也洗不乾淨？要當心了，不是臟，是糖尿病早期徵兆。小糖友常會在頸部、腋窩、大腿根等皮膚皺褶處發現皮膚增厚、發黑，甚至在黑絨絨的皮膚上還有皮贅，這是假性黑棘皮膚，即體

內胰島素過多的一種表現。假性黑棘皮膚患者是2型糖尿病的高危人群，必須高度重視。

糖尿病的發生跟什么因素有關

原因之一：活動量太少。宅男宅女基本上坐着工作、躺着休息，就連做飯的活動量也沒有。運動量過少，攝入的熱量必然會轉化為脂肪積存起來。即使吃得不多，但由於消耗得過少，結果還是熱量超標。體內脂肪多，尤其是腹部脂肪蓄積，必然造成胰島素抵抗。於是，身體需要製造更多的胰島素來克服這種變化，結果胰島素水平更高。如此惡性循環，體重增加。

原因之二：飲食結構不合理。成天“宅”着，吃的零食、快餐多，蔬菜住不足，使得食物中脂肪含量高，纖維素含量低，容易導致膽固醇和甘油三酯升高。高脂血症既是引發動脈粥樣硬化的因素，也是促使胰島素抵抗和胰島素分泌能力下降乃至發生高血糖的因素。血中甘油三酯水平越高，發生糖尿病的幾率越高。此外，高脂血症往往合併高尿酸血症。高膽固醇、高甘油三酯、高尿酸、高血糖和肥胖都是造成患者心血管病變的共同危險因素。

原因之三：吸煙者多。宅男宅女中腦力勞動

者居多，他們生活不規律，喜歡用吸煙的方式來提高工作效率和解除工作壓力。雖然目前並沒有據說明吸煙與糖尿病有直接關係，但有足夠的據說明，吸煙的糖友更容易出現血管並發症。即使沒有糖尿病，吸煙人群的血管病變也遠遠高於不吸煙人群。

引起糖尿病的不良習慣有下面幾點：

第一、菜肴多油多鹽，這是非常容易引起糖尿病的一個原因。糖尿病人應減少油少鹽的清淡食品，菜肴烹調多用蒸、煮、涼拌、涮、炖、鹵等方式。烹調宜用植物油，儘量減少赴宴。在赴宴時也要儘量按照平時在家吃飯時的量和食物間的搭配來選擇飯菜。

第二、就是一些錯誤的觀念，比如“多吃肉、少吃飯”。其實不然，肉到體內也能轉變成糖和提供脂肪。糖尿病患者每日膽固醇攝入量應小於200毫克，要限制動物性脂肪及飽和脂肪酸高的脂肪攝入，少吃油煎、炸食物及動物內臟類食物。

第三、就是飲食沒有規律，既沒有定時也沒有定量。注射胰島素的病人或易出現低血糖的病人還應在三次正餐之間加餐2-3次，可從三次正餐中拿出一部分食品留做加餐用，這是防止低血糖行之有效的措施。瞭解了自己，才容易推己及人。對他人，首先要認識到人都是一樣的，有七情六欲，所以要平等待人；人又是不一樣的，所以要理解、包容。不論對人對己，練就高情商都需要“走心”，知道分寸，懂得控制。同樣會產生熱量，故不能隨便多吃。