

人的想法會影響健康和壽命(上)

人的某些想法、信念會影響壽命

首先,我已經意識到,某些信念會影響壽命。例如,對於變老持積極態度的人,比那些對變老持消極想象的人活得長。

耶魯大學研究人員曾經做過一項經典研究,對一群中年人跟蹤了20年。那些中年時對變老持積極態度的人,比那些持消極觀點的研究對象,平均多活了7.6年。

把這個數字更具體化解釋一下,那就是:許多我們認為會明顯對健康起重要作用的因素,諸如規律鍛煉、不吸煙、保持健康的血壓和心血管水平,平均來說,會延長人差不多4年的壽命。

另一個會影響壽命的信念方面的例子和信任有關,那些認為他人可信的人活得更久。

在杜克大學做的一項為期15年的研究中,一群超過55歲的受訪者中,60%認為他人可信的人,在項目結束時還活着。與此呈鮮明對比,60%對人性持懷疑態度的受訪者已經去世了。

諸如此類的發現使我堅信,當涉及健康和壽命時,有些信念至關重要。

如何看待壓力,也是其中一項。

最新科學研究表明,改變對壓力的看法,會使你更健康和幸福。你如何看待壓力會影響一切,從心血管健康到發現生命意義的能力。

壓力管理的最佳方式,不是減輕或避免,而是重新思考壓力,甚至是擁抱它。如此,壓力便會使你更聰明、更堅強。它幫助你學習和成長,甚至會激發你的勇氣和慈悲心。

面對生存重壓,首先要有個好的信念

2008年經濟危機最嚴重的時候。金融行業因為壓力巨大而臭名昭著,一項研究發現,進入該行業不到10年,因為透支和職業倦怠,100%的投資銀行家會患上至少一種以下症狀:失眠、酗酒或抑鬱。

2008年經濟崩潰只是放大了壓力而已。金融從業者報告說工作壓力劇增,擔心被裁員,他們筋疲力



盡,嚴重透支。整個行業蔓延着焦慮、抑鬱和自殺率上升的消息。

和大多數金融機構一樣,UBS遭到沉重打擊。根據2008年年報,股東們持有的股票價值下跌了58%。公司大幅裁員,員工福利降低了36%。

在這個過程中,UBS員工收到人力資源部的郵件,邀請他們

參與一個壓力管理項目。總共有388人——男女各半,平均年齡為38歲——簽到加入。此時,他們面臨着工作量增加、工作要求不可控、未來充滿不確定性等挑戰。

員工被隨機分為三組。第一組的164人,經過線上培訓,接收了典型的壓力管理信息,信息強調壓力天生就有害。

第二組的163人,接收的線上培訓信息,則從積

極的視角看待壓力,這是對思維模式進行干預。另外61名員工組成較小的控制組,沒有接受任何培訓。

一周之內,接受線上培訓的員工,都收到了郵件,里面鏈接着三段視頻,每段長度為3分鐘。

第一組的人,收到了諸如“壓力是美國第一健康問題”和“壓力與六大死亡原因息息相關”一類的數據。視頻警告說壓力會導致情緒不穩、精神透支和記憶力損害。視頻里還包括了管理者在壓力下表現失常的畫面。

思維模式干預組的員工看的視頻完全不同。這些視頻解釋了壓力是如何提陞身體抗挫性、增強專注力、加深關係和強化自我價值的。視頻分享了一些例子,有艱難情境下奮起的公司,也有面臨巨大壓力表現出英雄主義的個人。

線上培訓的前後,所有員工都完成了問卷調查。對於研究小組的第一個問題——你能改變一個人對壓力的想法嗎?——答案是肯定的。觀看消極視頻的人,更加確定壓力有害。相反,干預組的員工對壓力的看法更積極了。(文|凱利·麥格尼格爾。未完待續)

十月 關注乳腺癌



每年的十月,是國際乳腺癌關注月。各國乳腺癌慈善組織在十月舉辦種種活動來提高公眾對乳腺癌的認識,為與乳腺癌有關的研究募捐,並為乳腺癌患者及其家庭提供相關信息和幫助。

乳腺癌是世界範圍內的頭號女性癌症。在發展中國家,乳腺癌的發病率正在增加,而且其中大多數是在晚期才確診。

在美國,每年有超過240,000名女性罹患乳腺癌,超過40,000名女性死于這種疾病。每八個女性中就有一個可能會在一生中的某個年齡被診斷為乳腺癌。

大多數乳腺癌發現於50歲或以上的女性,但乳腺癌也會影響年輕女性。在美國,所有新髮乳腺癌病例中約有10%發現於45歲以下的女性。

男性也患乳腺癌,但不常見。只有不到1%的乳腺癌發生在男性身上。

危險因素

雖然已經明確了乳腺癌的一些風險因素,但是大多數乳腺癌患者都沒有確定的具體的風險因素。

乳腺癌的風險因素主要包括:

- 身為女性。
- 年齡較大 (大多數乳腺癌發現於50歲或以上的女性)
- 乳腺癌相關基因突變(BRCA1和BRCA2)怎樣降低乳腺癌風險?

大多數患乳腺癌的女性沒有已知的危險因素而且沒有家族史。很多因素我們都無法改變,例如變

老或家族病史,但是以下幾點幫助降低患乳腺癌的風險:

- 1.保持健康的體重
- 2.經常鍛煉
- 3.不飲酒或限制每天酒精飲料不超過一杯
- 4.儘量母乳喂養。
- 5.瞭解乳腺癌的症狀,留心身體變化。乳腺癌有不同的症狀,有些人根本沒有症狀。可能的症狀包括:乳房大小或形狀的任何變化、任何乳房部位的疼痛、非哺乳期的乳頭自發分泌物 (包括血液)、乳房或腋下的新腫塊等。如果有任何可疑的跡象,請立即就醫。
- 6.如果有乳腺癌家族史或BRCA1和BRCA2基因突變,請諮詢醫生。
- 7.如果你正在服用或被告知需要服用激素替代療法或口服避孕藥,請向你的醫生諮詢。
- 8.每年乳腺癌篩查

乳腺癌篩查

乳腺癌篩查不能預防乳腺癌,但它可以幫助早發現,早治療。早期乳腺癌患者的五年存活率可以高達98%,晚期患者只有27%。對於普通風險的女性,美國癌症協會建議:什麼時候開始篩查?

40-45歲的女性,跟你的醫生討論是否需要開始每年篩查。

45-54歲的女性:每年做一次篩查。

55歲以上的女性,跟你的醫生討論是每年篩查還是每兩年做一次篩查。

有家族史等高危風險因素的人,請諮詢醫生。

怎樣篩查?

乳房鉤靶檢查初篩,需要時加超聲檢查和核磁共振檢查。

什麼時候可以停止篩查?

對於身體健康狀況良好,預期再活至少十年的女性,不論多大年齡,都應該繼續乳腺癌篩查。

原創:杜玫/同語軒

英國一項研究顯示,人們每天醒來後,有60%以上的時間坐着度過,平均超過9小時,且其中一半時間是持續坐着。

這個習慣可能引發一系列健康問題,包括肩頸腰背疼痛、肥胖、癌症和2型糖尿病等。

你知道嗎?如果每天站立的時間能達到3小時,可有效預防疾病,身體的很多小毛病也會逐漸消失。

站立的健康好處

站立是一種很好的“運動”。站立時,心率平均每分鐘會加快10次,人體每分鐘能多燃燒0.7千卡熱量,1小時則是50千卡。

英國公共衛生部門相關負責人科文·芬頓教授說,站立的好處不勝枚舉:站立能改善姿勢,緩解背部疼痛。可以加速血液循環,促進心血管健康。

英國另一項研究證實,如果能長期堅持每周5天、每天累計3小時的站立,效果堪比跑了10趟馬拉松。這是因為站立時,腿部所有肌肉都在工作,如果再配合走動或其他動作,肌肉活動量變大,消耗的熱量就更多。

如果晴天多出門散步,還對骨骼健康有好處,能預防和緩解骨質疏鬆。

有助於改善情緒,提高工作效率

美國研究顯示,站着工作能激發想象力和創造力,提高工作效率。

苟波說,人很難長時間保持高度集中的注意力,工作50~60分鐘後站起來活動5~10分鐘,不僅有助身體健康,還能有效緩解工作壓力。

“站”出健康的3個原則

在我們每天繁忙的工作和生活中,應儘可能多地給自己創造站起來活動一下的機會。

只要養成經常站立的習慣,每天站夠2~3小時,就能為我們的健康加分。“站”出健康要把握好下面三個原則:

1- 能站着就不坐

很多細節的改變,可以幫我們養成站立的習慣。

比如,儘量少開車,多使用公共交通工具;上下班坐地鐵或公交別“搶座”,儘量多站一會兒;站起來接電話,如果是移動電話還可以走到走廊里邊走邊接;用小容量的杯子喝水,增加站起來

久坐是最溫柔的「慢性自殺」



去接水的次數;下午如果感到睏倦,可以用站立、走動代替咖啡;晚飯最好吃完立刻刷碗,以免窩在沙發里長出小肚臍;晚飯後站着看電視,或給花澆澆水,給魚喂個食,做做家務,開窗眺望一會兒,都能讓你遠離沙發。

2- 把握好午餐時間

午餐是上班族站起來活動的最佳機會,一定要把握好。

最好拒絕外賣,能出去吃就儘量出去吃,否則一整天都在辦公桌前度過了。如果條件允許,儘量能飯後散散步,既可以緩解睏倦感,又能增加運動量,為下午的工作帶來活力。

老年人午餐後也不要馬上午休,最好在屋里溜達10分鐘,或站一會兒再休息。

3- 想方設法走“遠一點”

下班回家不妨提前一站下車走回家,既鍛煉身體,又能看看沿路景色,緩解整日的疲勞。開車外出辦事,可以把車稍微停遠一些,增加走路的機會。

“站樁”練習是很好的緩解肌肉衰老的方法,在家或辦公室都可以練習:

兩腿分開,與肩同寬,自然站立,雙手抬平放于體前。身體慢慢勻速屈膝下蹲;膝關節屈曲至130°~150°即可。站樁要循序漸進,每次保持的時間要根據個人情況儘可能地延長至3~5分鐘。

最後需要提醒的是,站立也要適度,並非站得越久越好,而且長時間站在原地不動也損害健康,站立的同時要多走動。

血糖監測有個時間表 測不準有8個原因

自測血糖要講章法

糖友測血糖,更多的是在家中自我監測,採用便攜式血糖儀進行指尖采毛細血管血糖檢測是最常用的方法。

打胰島素的糖友一般每天都需要監測血糖;

口服降糖藥的糖友,自測頻率取決于:血糖控制情況;治療方案;低血糖風險高低;是否需要短期內調整治療;特殊情形,如突發其他疾病,出現未覺察的低血糖等。

口服降糖藥者可每周監測2~4次空腹或餐後血糖,或在就診前一周內連續監測3天,每天監測7個時間點的血糖(三餐前後和睡前)。

血糖監測有個時間表

理想的自我血糖監測,應當是每天多時點測定血糖。

空腹血糖。空腹血糖是指禁食8~12小時後的血糖,即清晨空腹狀態下的血糖,午餐和晚餐前血糖不在此列。

餐前血糖。指午餐和晚餐前的血糖。

餐後2小時血糖。測定應從吃第一口飯開始,到滿2小時時為止,不能從吃完飯採開始計時。

凌晨3點血糖。主要用于發現夜間低血糖及鑒別空腹高血糖的原因,因為夜間胰島素

缺乏和胰島素用量過大都可以引起空腹高血糖,這兩種情況的臨床處理截然不同。

測血糖的時間和頻率,要根據糖友病情的實際需要來決定。血糖控制差的病人或病情危重者應每天自測4~7次,直到病情穩定,血糖得到控制。

當病情穩定或已達到血糖控制目標時,可以每周監測1~2天的全天5~7個時間點血糖。使用胰島素治療者,在治療開始階段每天至少要測血糖5次,血糖達到控制目標後放寬到2~4次。使用口服藥和生活方式干預的糖友,血糖控制達標後每周測血糖2~4次。每天7個點的血糖為三餐前及三餐後2小時和睡前血糖。

7類糖友應加強血糖監測:1、剛開始使用胰島素治療,尤其佩戴胰島素泵者;2、新診斷的糖尿病患者;3、血糖控制不佳者;4、常發生低血糖者;5、剛更換藥物或調整劑量;6、孕婦;7、生病、手術、外出、激動等特殊情況的糖友。六類情況血糖測不準

病、手術、外出、激動等特殊情況的糖友。六類情況血糖測不準

臨床上常見到一些糖友檢測結果不準,無法反映真正的血糖情況。下列6類情況都會導致血糖有偏差,需引起糖友關注。

1、檢查頭天晚上改變了飲食習慣。晚餐吃大量油膩食物、進餐時間過晚、睡前加餐過多等;晚餐主食吃的少、大量飲酒等。

2、抽血時間過晚。測空腹血糖最好在上午8點之前。。

3、情緒失調、睡眠缺乏。情緒緊張、焦慮、興奮等均會刺激腎上腺素分泌增加,升高血糖。

4、抽血前運動。早上檢測空腹血糖應在未晨練的情況下進行,也不宜長時間走路去醫院。

5、各種應激狀態。寒冷、過度疲勞、感冒、發熱、腹瀉及各種急性感染或外傷等應激情況。

6、其他情況。女性月經期雌激素及孕激素

水平會發生變化,影響血糖波動,應儘量避開此時段檢測空腹血糖。另外,合併某些疾病如紅細胞增多症,使用某些藥物如β受體激動劑、噻嗪類利尿劑、利福平、糖皮質激素等情況。

餐後血糖監測不能省

中國新診斷糖尿病患者近一半表現為單純餐後血糖升高,但大家對空腹血糖的關注遠高於餐後血糖。餐後高血糖是指攝入食物後1小時~2小時內血糖高於7.8毫摩爾/升。人體餐後狀態佔全天時間的2/3,餐後血糖檢測需在進食後2小時進行,三餐後都需要檢測。

血糖測不準8個原因

若是認為血糖測得不準,還可能是以下幾項原因:

- 1.不是同一時間測的血糖值,沒有可比性。
- 2.受失眠、情緒波動等原因影響。
- 3.消毒劑選用不當。
- 4.採血方法不正確。
- 5.測試前沒調碼。
- 6.試紙存放不當或過期。
- 7.長期不校準血糖儀。
- 8.沒有定期對血糖儀進行清潔保養。

血糖穩定時,無需頻繁測

在血糖穩定的情況下,可以根据自己实际情况适当降低血糖监测频率。

