

您聽過“善惡影響壽命”的理論嗎?也許您覺得驚訝,但這是經過研究得出的科學結論,是真的!根據美國耶魯大學和加州大學調查加州阿拉米達縣 7,000 位居民,以及密西根大學調查研究中心對 2,700 多人進行 14 年追蹤調查,得出相同的結論——善惡影響人壽命的長短。

善惡在健康上有所區別

研究人員在以“社會關係如何影響人的死亡率”為主題的研究指出:樂于幫助別人,和別人相處融洽者預期壽命顯著延長,尤其在男性中更是如此;相反的,自私自利、心懷惡意、損害別人、和他人相處不融洽者死亡率比正常人高出 1.5~2 倍;性格孤僻、不願參加社會活動者死亡率也比正常人高。而不同種族、收入高低、生活作風、體育鍛練都不能影響這個具有普遍性的結論。

還有一個結論類似的研究,1958 年起,美國著名心血管專家威廉斯博士對 225 名醫科



善惡能影響壽命

過細胞膜上的嗎啡受體,使人產生愉快的感覺。性喜助人、樂善好施者,感受到眾人的感激、友善、信任等正能量,內心獲得許多溫暖和滿足,心情好,精神輕鬆愉快,自然能健康長壽。世界衛生組織(WHO)的健康新概念,已把“道德修養”納入健康的範圍。一個健康的人不只是指身體方面的健康,也包括精神方面。而將道德修養作為精神健康的內涵,包含:不以損害他人利益來滿足自己的需要,具辨別真偽、善惡、美醜、榮辱等是非觀念,能按照社會行為的規範準則來約束自己及支配自己的思想、行為。

行善者免疫系統增強
善良正直的人心胸坦蕩,心理平衡,能促使人體內分泌出更多有益的激素、酶類和乙酰膽鹼等,能把血液的流量、神經細胞的興奮調節到最佳狀態,進而增強人體抗病力,有益於健康長壽。

相反的,一個不符合社會道德準則,盜竊、貪污受賄、違法亂紀、行不義之事……的人,恐

懼、緊張、惶惶不可終日,精神負擔大,容易使血壓升高,引起神經中樞、內分泌系統失調,干擾各種器官組織的正常生理代謝過程,削弱免疫力,各種心身疾病就不請自來了,所以這樣的人,壽命自然比較短。

巴西醫學家馬丁斯歷經 10 年的研究,也與以上論述不謀而合,屢犯貪污受賄罪行的人,容易患上癌症、心臟病、腦出血、神經過敏等病症而減短壽命。

再從免疫系統的角度來看,常行善事的人免疫系統會增強。美國哈佛大學在一次實驗中,讓學生們觀看一部由一位美國婦女終身在加爾各達救助他人和殘疾者的記錄片,學生們深受感動,隨即對這些學生的唾液進行分析,發現他們免疫球蛋白 A 的數量比看記錄片前增加了,而這種抗體能防止呼吸道感染,所以看行善事迹的記錄片增強了他們的免疫系統。

綜上所述,提高品德修養,行善積德做好人能延年益壽。正如北宋邵雍所言:“始知行義修仁者,便是延年益壽人。”想要活得健康長壽,那么,就多做行善事!

老人鍛煉,別踏入幾大“雷區”!

運動有利于健康,可是不當的運動將對身體帶來危害。現實生活中,有很多老年人在健身方面存在着許多誤區。那么,老年人鍛煉都有哪些注意事項呢?老人鍛煉“雷區”您踩了幾個?

誤區 1 爬樓梯
爬樓梯的過程中,膝關節的壓力明顯增大,膝關節反復撞擊,周而復始的重複動作,無疑會加大膝關節的損傷,誘發膝關節疾病。

提示:爬樓梯不如快步走。如勻速步行,步速 80—90 步 / 分,每次 15—20 分鐘。快速步行,步速 5—6 千米 / 小時,每次步行 25—30 分鐘。以上均可增加老人腿部肌力和心血管系統的功能。

誤區 2 頭頸部繞旋練習
很多老人經常做頭頸部繞旋練習,認為這樣對頸椎好,也有利于緩解頸肩部的酸痛。如果老年人患有重度動脈硬化,甚至頸動脈斑塊形成,頭頸部劇烈繞旋,可能出現頭暈噁心嘔吐,甚至跌倒,重則會釀成動脈斑塊脫落,導致意外事件的發生。

提示:老年人進行頭頸部鍛煉要適度,應降低動作幅度、速度和繞旋力度。兩側及前後擺動的幅度應該控制在 180 度以內,並可不時靜歇 2—3 秒,以達到舒筋活絡、活血化淤的效果。

誤區 3 大運動量練習
有的老年人覺得,運動強度越大,運動量越大,越是有益於健康,這樣才能達到鍛煉的目的。

提示:爆發性的運動,可造成血壓升

高、心率加快、心肌缺血缺氧,運動貴在堅持,而不是在于速度和強度。

誤區 4 晨練越早越好
絕大部分老年人認為,晨練比暮練好。他們認為,早上的空氣質量好,適宜鍛煉。鍛煉時間過早,氣溫較低,尤其是春秋季或冬季,早晚溫差大,老年人晨練容易受涼,罹患感冒、關節炎的概率大大升高,容易誘發心腦血管疾病。

提示:晨練應該選擇在旭日東昇的時候,花草樹木經過陽光輻射,發揮光合作用,釋放氧氣,此時才有利于人體健康。

誤區 5 鍛煉累了才有效果
有些老年總是認為,運動累了能出一身大汗,才有效果。

提示:鍛煉過程中感到勞累時,應該降低、減慢運動,調節運動量。如果在運動中出現眩暈、胸悶、胸痛、氣短或者過度疲勞狀態,應該立即終止運動,必要時到醫院進行查治。

誤區 6 運動損傷後“熱敷”
由於運動不科學,或者身體不協調,不時會導致腳踝扭傷等情況,局部組織會出現疼痛、腫脹,有些老年人會立即採用“熱敷”的方法,認為這樣可以促進血液循環,加快痊癒速度。

提示:運動損傷(如腳踝扭傷),正確的處理是:損傷 24 小時內,冷敷(如冰塊),將傷處組織內溫度降低,毛細血管收縮,減少出血和滲液,有利于控制病情的發展;24 小時後,熱敷,加速局部的血液循環達到活血散淤、消腫、減輕疼痛的療效。



全世界每年因心腦血管疾病離世的人數高達 1500 萬人,居各種死因首位。即使應用目前最先進、完善的治療手段,但仍然有 50%以上的腦血管幸存者生活不能完全自理。

門診腦血管疾病的患者很多,從年齡上看,30 歲到 80 歲不等。統計發現和一些日常的小動作有比較密切的關係,其中一部分情況是跟以下 3 個動作有關。

1、猛然回頭
猛然回頭容易導致頭痛、頭暈,嚴重時甚至可能誘發心腦血管病急性發作、頸部骨折等。有高血壓、頸椎病、骨質疏鬆等疾病的老年人尤其要避免快速轉頭。

頸動脈內不穩定的斑塊一旦脫落,會給心腦血管造成重大打擊,甚至引發腦梗、心梗,並有可能威脅生命。

這個看似簡單的部位,在口腔與胃部、鼻子與肺部、大腦與脊骨,以及大腦與心臟之間,建立起各種至關重要的“生命聯繫”,是人體內最繁忙的“樞紐”。

我們要知道人體絕大多數的經絡都經過我們的頸部,所以說頸部是我們人體的一個生命線。尤其是兩側的這個椎動脈給大腦提供了百分之八十的血液供應。老年人頸椎極為脆弱,轉頭時要放慢速度,或用緩慢轉身代替。

“人體生存所需要的食物和呼吸的空氣都要通過脖子進入體內。大腦發出的指令,也要通過脖子傳達到肢體。脖子就是頸部和身體的紐帶,一旦切斷,生命將不復存在。”

2、立馬起床
人睡醒後,人體由抑制狀態轉入興奮狀態需要一個過程。如果立即起身穿衣、洗漱,身體沒適應過來,血流也比較慢,不能及時將氧氣輸送到大腦,就容易出現頭暈、眼花等不適,中老年人還容易發生心腦血管意外。

建議醒來後先別急着起身,可先仰臥床上做以下活動:

首先,兩手搓熱,乾洗臉數次,然後依次按摩太陽穴、後腦勺、脖子,反復 20 次;其次,兩手半握拳,輕捶腰背部 10 次,然後

捶打雙側大小腿外側;最後用兩腳跟交替蹬腳心,然後雙腳對掌摩擦,使腳心感到溫熱。伸懶腰也可以加速清醒,身體經過一夜沉睡,血液循環減慢,呼吸減弱,血液和氧氣供應不充分。伸懶腰的動作可以伸展身體、擴張胸廓,加速血液循環,促進氧氣供應,有利于全身肌肉的收縮和呼吸的加深,對加速清醒也很有利。

3、排便太用力
我們在排便的時候,切記不要特別的用力。因為這個動作可以使我們的腦部的壓力驟然增加,成為腦血管疾病的一個不良誘因。便秘是誘發高血壓患者猝死的重要原因之一,而患有高血壓的人更易便秘,需要特別注意。由於排便費力,排便時會屏氣用力,腹部細緊、腹壓增高,血管收縮導致血壓驟升,同時由於長時間憋氣,使胸腔和腹腔的壓力增大,導致血壓升高。

心腦血管承壓過重,造成顱內壓力劇增,導致腦血管或外周血管破裂,突發腦出血、腦梗塞等意外(腦中風)。由於排便費力還會因腹壓增高、精神緊張使機體出現應激反應,引起心肌暫時性缺血,導致心律失常或心肌梗塞。

所以,生活中我們一定要注意,儘量避免做以上這 3 個動作。



愛護眼睛 了解幾個護眼的方法

眼睛是人們觀察世界的窗口,但很多人還不知道該如何健康用眼。那么,哪些行為會影響眼睛健康呢?有哪些方法能有效護眼呢?

八大習慣影響眼睛健康

一、不戴泳鏡游泳

游泳對人體的心血管系統有很大好處,但如果在游泳時未佩戴泳鏡,眼睛可能會受到損害,戴着隱形眼鏡在水下睜眼尤其如此。各類水域中的水都可能令眼睛受到細菌感染,“佩戴隱形眼鏡令眼睛更易受到感染,附着在眼鏡表面上的細菌會導致眼睛紅腫,並最終感染眼睛。”

因此,如果要在水下佩戴眼鏡,最好使用一次性隱形眼鏡並戴上泳鏡,或者花錢配一副近視專用泳鏡。

二、用過期的睫毛膏

很多人都使用睫毛膏,但睫毛膏一般在 3、4 個月後就凝聚成塊狀,而此時人們又因為睫毛膏太貴而不願買新的。

據瞭解,睫毛膏可能藏有細菌,使用過期睫毛膏可能導致眼睛紅腫、感染,甚至出現罕見疾病乃至失明,而未拆封包裝的化妝用品一般可以保持幾年不變質。

此外,眼線筆等眼部用化妝品也可能導致眼部感染。研究顯示,佩戴隱形眼鏡的人群使用眼部化妝品更易受到感染。專家建議,在使用眼線筆前可以先將筆削一圈

再使用,以防止細菌從筆轉移至眼睛內。專家還表示,使用劣質、不衛生的假睫毛也會增加眼部感染的風險,所以在化妝時選擇一位信譽較好的化妝師也很重要。

三、不做眼部體檢

眼部體檢可以檢測出糖尿病、青光眼和高血壓等健康問題,這些疾病都可能對眼部健康產生嚴重影響甚至導致失明。即便是關節炎這種看起來和眼睛毫無關係的疾病也可以通過眼部體檢檢測出來,如果不得到及時治療,關節炎也會影響眼部健康。

一般來說,普通人應當兩年進行一次眼部體檢,如果眼部本身存在疾病或者年齡大於 70 歲,應當每 12 個月進行一次體檢以儘早排查眼部問題。

此外,16 歲以下的兒童在這一年齡段的視力正處於快速變化期,因此每年也應進行一次眼部體檢。



四、一直看手機

托萊多大學的研究顯示,一直看手機、電腦或電視會對眼部健康造成損害。這些電子屏幕發出的藍光會被視網膜中的視覺細胞接收並處罰有毒化學物質,最終會殺死眼中的感光細胞,盯着屏幕看的時間越長眼睛越脆弱。

研究人員表示,人們不應在黑暗中使用手機或平板,在黑暗中使用這些電子設備會使瞳孔擴散,令眼睛更易受到感染。

五、隨意吸煙

人們都知道吸煙有害健康,但還是很少有人能注意到吸煙對眼睛也會產生損害。吸煙會增加罹患白內障和老年視網膜黃斑性病變的風險,而黃斑性病變正是導致視力下降的罪魁禍首之一。

六、忘戴太陽鏡

人們可能會覺得冬天來了,日照時間變短,出門時沒必要再戴太陽鏡。紫外線在冬天仍然會對眼睛造成影響。一般來說紫外線在夏天強度更高,但 80%的紫外線輻射仍可以穿過雲層到達地面,這意味着即便是在陰天紫外線也可能對眼睛造成傷害。

此外,認為黑色的鏡片可以保護眼睛免受紫外線損害也是一個誤區。太陽鏡的顏色對防紫外線效果沒有任何影響。除非太陽鏡提供了良好的紫外線遮擋,否則鏡片的顏色只會令瞳孔擴散並導致眼球吸收更多的紫外線,因此佩戴劣質的太陽鏡效果還不如不戴。

選購太陽鏡時可以看眼鏡是否有 CE 標識(歐盟的防紫外線標準),這樣的太陽鏡可以阻止 95%的紫外線被眼部吸收。

此外,眼睛對紫外線的敏感度比皮膚更高,長時間暴露在紫外線照射下也可導致白內障和黃斑性病變等眼部疾病。

七、風扇葉片灰塵多

為避免對眼睛的刺激,夏天開風扇季節,應該確保風扇葉片清潔乾淨。

八、過度使用眼藥水

適度使用眼藥水可以對眼睛起到保護作用,但過度使用眼藥水可能會適得其反。眼藥水中的藥物效果消退後,眼球內的血壓會升高,眼睛仍會“反彈”成紅眼。