

固执和忙碌是长寿两宝



近日,《国际心理学》刊载了国外的研究,对比了基因、环境、饮食等诸多因素后发现,长寿的老人有两个共同点:固执、爱忙碌。

长寿老人爱忙活

研究人员与老人交谈,了解他们的工作、家庭、信仰和人生经历。这些老人除了乐观、热爱工作和故乡,竟然都“固执己见、忙碌,希望控制一切”。他们通常很难被说服,什么事情都希望按照自己的方式做。另外,长寿老人中大部分人仍坚持务农。访谈中,很多老人说:“家里人希望我不要下地干活了,但农田里才有生活啊!”还有一位长寿老人说:“生活中总会有困难,但我一直往最好的方向想,总有一个解决方案。”

我国心理学教授也表示,正是这种积极的态度,对工作、家庭和乡土的热爱,给了他们坚实的生活目标,这可能就是老人的“长寿秘诀”。从性格来说,固执对老人来讲是个积极因素,他们非常相信自己,不会特别在乎他人的看法,尽管忙碌,但心态轻松。研究人员还发现,心理健康状况较好的人普遍有“固执、敬业、正面”的性

格特点,并且与他们的家庭、宗教和土地有很深的联系。

固执和忙碌影响寿命

“如果生命是一条河流,忙碌让河水保持流动,固执就像生活中的价值观和规则,引导着流水的方向。”忙碌能让老人晚年生活更充实、有价值,提升老人的自尊水平和主观幸福感。无论是参加志愿者活动,计划一个长期项目,还是报考老年大学等,这些活动都对延长寿命有益。“看似很忙,其实是对生命的延展。”生命在于运动,否则肌肉、骨骼、大脑都会发生退化,加快衰老速度。保持忙碌能让老人感到有意义、被需要。

生活中,有些老人被称为“老顽固”。尽管老人固执的性格可能会给家人带来困扰,但对健康却有一定好处。首先,固执的老人通常比较自信、有主见,不会人云亦云,可以避免一些危险的从众行为。比如,人多凑热闹引发的踩踏或骚乱等。其次,这些老人不易受他人眼光或意见影响,不会因考虑方方面面意见而费心劳神,承受的社会压力也少很多。最后,自信、有主见的老人不容易被人忽悠,避免买一些无用甚

至有毒有害的“保健品”。

量力而为,择善固执

择善而固执。这是指老人在正常认知情况下,其坚持的事情是否符合普世价值。比如,很多退休老人坚持练字、绘画,既陶冶情操,还能预防大脑功能退化;种花、养鸟、下棋、跳舞等,都能促进健康,让生活丰富起来。

做事量力而行。老人不宜工作时间过长,也不能挑重的担子。工接纳自己是老年人,做一些力所能及的事情。如做志愿者或咨询顾问工作,辅导孙辈做一些作业等,也能使认知功能保持一定的活跃度。

心态乐观宽容。老人阅历丰富,把经验和年轻人分享,这本是好事。但时代在变化,不要强行灌输思想意识给年轻人,不妨让他们去历练。老人要心态乐观,合理的建议虚心接受,不合理的一笑而过。

注重精神养老。现代社会“空巢”老人越来越多,物质生活并不匮乏,精神生活却时常得不到关怀。长此以往,老人性格会变得越来越固执、孤僻。作为儿女,应注重精神赡养,常回家看看,陪老人聊聊天,使之安度晚年。 **生命时报**

像真牙一样稳固 寿命可达终身

本报讯(记者高松 戴丹梅)家住珠海的秦先生今年57岁了,由于长期牙周病导致牙齿健康状况较差,此前秦先生认为生活并不受影响,觉得不碍事。随着年龄增长,秦先生这两年牙齿逐渐松动脱落,严重影响牙齿正常功能。有此苦恼的并非秦先生一人。据相关调查显示,在国内,大家对口腔健康问题重视程度普遍较低,由于牙周病导致牙齿松动、缺失的现象较为常见,牙口缺失患者数量日益增长,45周岁以后人占比相对较大,并以男性较为常见。

近年来,口腔种植技术快速发展满足了牙齿缺失和无牙患者的诊疗需求。记者从珠海摩尔口腔获悉,目前全球最为先进之一的诺贝尔ALL-ON-4种植牙手术已落户珠海。该项技术是通过仅使用四个种植体支撑即刻负重的全口无牙颌修复体,

为缺齿患者实施修复。即使在骨量最小的情况下也可实现稳定性。很大程度上解决了患者因为缺牙所产生的生理、发音、颜面等问题,让患者能重新拥有自信。日前,秦先生在摩尔口腔通过诺贝尔ALL-ON-4全口种植牙手术,将松动及有问题的牙齿全部换上种植牙。“感觉健康多了,而且手术快,不影响日常生活。”秦先生满意地表示。

据了解,诺贝尔ALL-ON-4种植牙手术的最大特点之一便是微创、痛苦小,患者只需进行一次无切口、不翻瓣、无缝合的微创手术治疗,就能拥有一口美观的固定牙,患者在治疗过程中无不适感,不影响日常生活和工作。此外,通过新技术种植牙将会像真牙一样稳固,日常护理到位的情况下,其使用寿命可达终身。

女人该如何 快速改善气色?

气色好的女人,脸色红润有光泽,通常会以自信热情的姿态示人,而气色差的女人,尽管脸蛋五官精致魅力,但黯淡消沉、颓靡丧气的气质往往会使人亲和力和大大下降。那么,女人想要快速改善气色,该怎么做呢?

◎ 调节饮食

女人之所以气血不足,通常与营养不良有关,而食疗是改善气色的有效手段,建议平时多吃一些具有补血功效的食物,注意营养均衡。

补血:血虚的女人易出现眩晕、疲倦、乏力等症状,建议多食用红枣、桂圆、黑豆、枸杞等食物,也可以利用当归、川穹、芍药、生地等四样中药材熬煮四物汤服用,以补血养血。

养肾:肾气不足容易出现阴液亏损现象,从而导致皮肤得不到水分的滋养,继而引起脸色黯淡粗糙的情况,建议食用具有补肾作用的食物,如黑芝麻、桂圆、淮山等。

调宫:寒性体质通常会有宫寒症状出现,如痛经、怕冷等,建议通过食疗进行调宫。可以利用肉桂、柃子、乌头、细辛等药材煎服,或直接服用红糖水,以祛除体内寒

气。补气:气,是人体活动的源头,若机体气体运行不畅,则身体就容易出现毛病。气虚的女人宜服用红参,以补气益血,强心健脾。

◎ 加强锻炼

如果你细心观察,那些经常运动的女孩通常比久坐不动的宅女们更具元气,更富活力,这主要是因为经常锻炼有助于加快身体代谢,能逐渐改善血液循环,而且还可以通过出汗的方式将废物排出体外,保持皮肤的细化幼嫩,令皮肤看上去充满弹性与光泽,令整体散发出青春、活力、健康的气息。

◎ 保证睡眠

充足的睡眠,对于养肤护肤来讲尤为重要!若睡眠不足、经常失眠、睡眠质量差,就很容易引起毛孔粗大、肌肤干燥、黑眼圈、肿眼泡、痘痘粉刺等现象,从而导致气色差;而若每天能保证充足的睡眠,不仅有助于促进皮肤的新陈代谢,而且利于皮肤细胞的修复与再生,令皮肤红润有光泽,进而逐渐改善气色差的现象。

健康网

快速祛除湿气 焕发青春本色

湿邪侵犯人体,导致腹部胀满、食欲不振、大便溏泄、小便混浊、头重如裹,身体沉重困乏等症状。因此,及时清除湿邪也是养生保健的关键。

1、适当午睡劳逸结合

很多上班族因为工作的原因,几乎不睡午觉,殊不知,睡好午觉能让我们的身体更轻松,更精力充沛地投入下午的工作。过度劳累容易耗伤气血,气血不足会进一步加重水湿内停。有的白领由于夜生活延长,夜间睡眠时间不足,午睡也就更加重要,需要特别注意劳逸结合。

2、背部刮痧散热祛湿

容易受风的部位通常是人

体背部的上三分之一,也就是肩背区域。背部刮痧可以使毛细血管的活性增加,更利于身体散热祛湿。具体操作方法是:使用刮痧板或瓷勺蘸少量精油或橄榄油以起到润滑作用,从背部沿脊柱从上往下单向地刮,再沿着距离脊柱1.5寸宽的地方从上往下刮,然后再选择距离脊柱3寸的地方,以同样的方法由上往下刮。大概每个区域刮5-8下即可。

3、膳食调理健脾利尿

可以选择多吃一些健脾利尿的食物,比如苋菜、扁豆、冬瓜、薏仁、绿豆、西瓜等。苋菜梗性凉味甘,它富含易被人体吸收的钙质,也有解毒清热、通利小

便、补血止血的作用。薏仁是一种营养平衡的谷物,因其容易被消化吸收,有促进新陈代谢和减少胃肠负担的作用,可以健脾除湿、增强肾功能。

4、少摄食盐助肾排水

排水还应少吃食盐,人体摄入的盐分主要通过肾脏排出,当食盐太多或肾脏有病变的时候,就不能及时将摄入体内过多的钠排出。血液中钠离子浓度升高时较多的水进入血管,极易产生水肿。若无明显排汗过多的情况,应低盐饮食。特别是中老年人食盐摄入量应少于普通人的摄入量,有肾脏疾病的人群更应严格控制食盐摄入量。 **健康网**