

秋冬季节预防感冒的奇招你掌握了么?秋冬季节是感冒的高发季节,因此,大家从现在开始就务必要对自身做好保健,并采取必要的措施来预防感冒了。而在预防感冒的方法当中,并不是都需要中规中矩的,也可以很轻松、趣味。那么下面小编就为大家介绍几个预防秋季感冒的方法,一起来了解一下吧。

1、洗澡时唱歌。秋冬鼻腔容易干燥,保持其湿润有助于防止病毒乘虚而入。蒸汽是自然解充血剂,可以使鼻黏膜软化,打通鼻腔。洗澡时,不妨唱唱歌,有助于增强深呼吸,使蒸汽更容易深入鼻腔。

2、喝点啤酒。适度喝啤酒有助于防止感冒。研究发现,每天喝4杯啤酒比滴酒不沾者更少感冒。这是因为,酒精可发挥抗炎作用,遏制病毒繁殖,从而抑制鼻黏液产生。

3、每周两次性交。美国宾夕法尼亚州威尔克斯大学研究发现,每

感冒时喝点啤酒

预防感冒的奇招

周性交1—2次的人比性交少的人免疫力更强。唾液测试发现,每周性交两次,人的抗体免疫球蛋白A(人体抗击感冒的防线)会增加30%。

4、学蜜蜂呼吸。研究发现,发出嗡嗡声能够打开连接鼻窦和鼻腔之间的开口,使呼吸更轻松,有助于排出鼻腔黏液。选择一个舒适的位置坐下,用鼻子深吸气,呼气时发出嗡嗡声。你能感觉到鼻腔、胸腔、大脑中都有振动感。嗡嗡声能够延长呼气,也适用于缓解焦虑。

5、与朋友散步。美国阿帕拉契州立大学健康与运动科学教授大

卫·尼曼表示,经常运动可刺激免疫细胞活力,增强抗感冒能力。研究发现,每周散步5次,每次45分钟的成年人,比不爱散步的人感冒几率降低一半。另外,友情是“感冒病毒杀手”,《美国医学会杂志》刊登的一项研究称,与朋友一道散步更有助于降低感冒危险。

6、走出家门。冬季之所以更容易感冒,多是由于人们呆在室内时间过长,与感冒患者近距离接触过多等。多出门走走、开窗通风有助于降低感冒危险。

7、练习太极拳。打太极拳可使



机体抗病能力提高47%,甚至可以使流感疫苗的保护作用增强3倍。科学家表示,其关键是太极缓慢的动作和控制呼吸,双管齐下杀灭病菌。练太极拳还可以缓解压力,改善睡眠。

8、多吃辣味豆制品。辣味豆制

品既有助于暖和身体,又可防止感冒流感。美国维克森林大学营养学家表示,辣椒具有增强免疫力的作用,辣酱还能通鼻窍,洋葱和大蒜等也含有可增强免疫系统的植物化学物质。豆腐、大豆中的大豆异黄酮也具有增强免疫力作用。

B型性格寿星最多

“在心理学家眼里,性格不止决定命运,还可能决定你得什么病。”中国科学院心理所研究员、老年心理研究中心主任李娟表示,就像血型分A、B、O型一样,人的性格也分为A、B、C、D四种,并和人的得病几率密切相关。

A型性格的人争强好胜,时间观念和上进心都很强,力求占据领导者的地位,这种人压力比较大,容易紧张、激动,他们患高血压、心脑血管疾病的风险是普通人的2—3倍;C型性格的人对人际沟通过分焦虑,总是忍气吞声,压抑情绪,这样的人最容易得癌症;D型性格又称“忧伤人格”,最明显的表现是消极忧伤和孤独压抑,这些正是心血管疾病的危险因素。而“没心没肺,有说有笑”则指的是B型性格的人,他们很满足于现状,知足常乐,生活张弛有度,没有大的情绪波动,所以这类人进入“寿星”行列的几率最高。

今年84岁高龄的国医大师陆广莘满头乌发,从相貌上看也就50岁左右,他总结自己的养生秘诀时说:“我就是个没心没肺的人,什么事情都不往心里去。”陆老笑言自己读书的时候从来不考第一名,但总是第一个交卷,因为不想给自己那么大的压力。他说:“当你有一个积极的心理状态,身体的免疫功能都会变好。”上海市闸北区最长寿的107岁老人包廷琴,最大的特点就是乐观开朗。老人耳朵不好,听不见别人说话,但一见对方开口,就一定会乐呵呵点头。包廷琴的女儿透露,老人没有“隔夜愁”,遇到烦心事,总是睡一觉起来就全消散了。

据中国老年学会调查,在百岁老人的长寿原因中,遗传基因占15%、社会因素占10%、医疗条件改善占8%、气候条件占7%,其余60%则取决于老人自己。其中排在第一位的秘诀就是心态。

“对现代人来说,恼是想出来的,气是比出来的,急是造出来的,病是吃出来的。”中国首席健康教育专家洪昭光教授告诉记者,他认识一位94岁的老人,鹤发童颜,步履矫健,看上去就像60岁出头。问他长寿秘诀,吃什么补品,做什么运动,他笑了笑说:“我只有两句话,叫做‘有说有笑,没心没肺’。”“没心没肺”指的是心胸开阔,小事糊涂。“有说有笑”指的是乐观开朗,有事不憋在心里。西方有一句谚语,叫“不烦恼,不生气,不用血压计”。可见,小心眼、爱生气是长寿的一大心理障碍。所以说,做人要糊涂一点,潇洒一点,心胸宽一点。

O型血的人最长寿

数学家及医生史蒂芬·M·魏斯伯格(Steven M. Weissberg)与知名的健身

专家约瑟夫·克里斯蒂安奴(Joseph Christiano)在对5000人的问卷调查中得出了有趣的数据。其中有一个问题,不同血型的人的平均估计寿命是否存在差别呢?

美国人的平均寿命为76岁。这个数字是命中注定的。而它又是让人欣喜的,因为只有少数人明显地更加长寿,相反其他人很早就去世了。

拥有最长的估计寿命的人是O型血人,这些人的平均寿命几乎达到87岁。他们是养老金发放机构的噩梦。这个估计寿命之高原本并不令人吃惊,因为这些人身体强壮,有坚定的意志,心理上相对平衡,并且无忧无虑。

B型血的人还是保持沉着冷静,即使他们会比O型血人早10年去世。他们顽固,并对一切事情过于执

串、汉堡包、烤香肠以及牛排,这对于A型血人以及他们那脆弱的消化系统来说,就好比毒药。错误的饮食习惯使这些人元气大伤,并且缩短了寿命。

让我们来看一下日本的情况。这个国家的A型血人却有着最长的估计寿命,高于其他所有国家。谜底在于,他们能正确地对待饮食。日本人基本上食用大量的鱼、米及豆制品,并且视他们的绿茶为宝贝,就像巴伐利亚人对待他们的啤酒一样。这种饮食方式有利于A型血的人。谁想要长寿,就得按照血型合理地安排饮食。

据俄罗斯《共青团报》报道,俄罗斯医学专家们找到了许多血型和疾病之间相互关联的证据,以下是他们的研究成果。

专家认为,O型血的人普遍长

进行调查,几乎所有人都认为能活下来的原因就是心态好,一旦精神崩溃,那就全完了。美国匹兹堡大学研究人员对9万名女性进行了8年跟踪调查,发现性格乐观的人死亡率降低14%,罹患心脏病的几率低9%。挪威对2015名癌症患者的调查也发现,那些极具幽默感的人的生存率,要比那些幽默感极度贫乏的人高出70%。

“保持一个阳光的心态,远胜过任何好医生。它不但有益大脑皮层和神经的协调,还能增强机体的免疫力,延缓衰老。”首都医科大学附属北京安贞医院心血管十二病区主任周玉杰教授表示,研究表明,开朗的人免疫力往往比敏感者强。平日里各种不良情绪都会使你的身体发生变化。比如,生气时会出现脉搏、心跳、咽吸

哥大学科学家研究发现,一个人出生时母亲年龄如果不到25岁,他们活到100岁的几率是出生时母亲超过25岁的人的两倍。

2、爱喝茶。一项针对4.05万名日本男女的研究结果显示,每天喝至少5杯茶的人,他们死于心脏病和中风的几率最低。

3、每天步行30分钟。一项针对2603名男女的最新研究结果表明,每天坚持步行30分钟左右的人,不管其体内脂肪含量有多高,他们的长寿几率是那些每天步行少于30分钟的人的4倍。

4、少喝碳酸饮料。美国科学家发现,每天喝一次以上可乐会使你患心脏病、糖尿病等病的风险加倍。倘若实在想喝几口碳酸饮料,可以在里面加入一些果汁。

5、腿部健壮。“腿部肌肉力量差预示着步入老年后身体虚弱。”腿部健壮尤其能预防髌骨骨折,由于髌骨骨折会引发各类并发症,多达20%的患者会在一年内去世。

6、吃紫色食物。一项最新研究显示,紫葡萄、蓝莓和红葡萄酒富含多酚,可降低罹患心脏病的几率,预防老年痴呆症。

7、青少年时体重正常。研究人员针对137名美国黑人进行研究,对他们从出生到28岁做了跟踪调查,结果发现,14岁时体重超重会增加成年时患2型糖尿病的几率。

8、少吃红肉。美国癌症研究院的一份报告称,如果每周摄入的红肉超过510克,会提高患结肠直肠癌的风险。每天摄入99克经过加工的肉类食品(例如熏肉和熟食),患结肠直肠癌风险将提高42%。

9、上过大学。哈佛大学医学院一项研究发现,正规受教育时间超过12年的人,比受教育时间相对较少的人寿命长18个月。

10、人缘好。“良好的人际关系是应对紧张的缓冲器。”长期精神紧张会削弱免疫系统并加速细胞老化,最终让寿命缩短4到8年。

11、朋友身体健康。如果好友体重增加,同样事情发生在你身上的可能性将提高57%。

12、自制力强。相对于责任感不强的人来说,那些自认为自我约束能力强、做事有条理的成功人士更加长寿。

13、不请保姆。根据一项有302名年龄七八十岁的老年人参加的研究,使用吸尘器、清扫楼梯或擦窗户的时间在一小时以上,便可让一般的人燃烧大约285卡路里热量,同时将死亡的危险降低30%。

14、性格活跃。刊登于《心理学家》杂志的一项研究称,有大约17%的美国人格比较活跃,这些人比沉闷的人更为健康。

时至今日都没有证据表明,美国是否在征兵时也运用了有关血型心理学的知识,来选拔适合于充当领导的人。据说日本早就推行了这种方法。无论如何,研究还是在继续进行、补充及计算,并得出了令人兴奋但又吃惊的结论。

血型 and 寿命的神奇关系

14个长寿迹象



着。估计寿命再少10年的是AB型血的人,平均达到70岁。

而平均活得最短的是A型血的人,仅仅62岁!在心理学家看来,这其实是意料之中的,因为A型血的人脸皮薄而且非常敏感,他们会一直为自己以及身边的操心事。很遗憾,这往往会使心脏的负担过重,甚至出现耗损。

但是A型血的人寿命相对于其他血型要短,还有一个完全不同的原因。医生及自然疗法医师彼得·J·达达默医学博士,发现了特定的食物与血型之间的对立关系。在他的一本着作中阐述了人与食物的搭配问题,因为饮食习惯受血型的影响。

他认为O型血与A型血的人的主要区别在于对肉类的消化:O型血的人需要肉食,并且吸收得很好;而A型血的人不能很好地消化肉类,相对而言更需要谷物及蔬菜类食物。其根本原因在于胃酸分泌量的不同:O型血的人胃酸充足,因此消化肉类只是小菜一碟。很可惜,我们今天的食谱上几乎都是肉类快餐:烤肉

寿;A型血的人几乎没有对天花的免疫力,蚊子也更爱叮咬他们;B型血的人很少得癌症;而AB型血的人则有很高的肌体免疫力。

O型血的人易患疾病包括胃溃疡和十二指肠疾病、肝硬化、胆囊炎、阑尾炎、支气管哮喘、脓肿等。虽然平常较易生病,但平均寿命明显较长。

A型血的人容易患葡萄球菌化脓感染、沙门氏菌病、结核病、白喉、痢疾、流行性感、动脉粥样硬化、风湿病、心肌梗塞、癫痫、慢性酒精中毒等疾病。

B型血的人易患的疾病包括痢疾、流行性感、神经根炎、骨病、泌尿生殖系统、关节炎等。

AB型血的人容易患脓毒症感染、急性呼吸道疾病、病毒性肝炎等疾病。据统计,AB型血的人患精神分裂症比其他血型高出3倍多,但AB型血在患结核病、妊娠贫血的比率上,则比其他血型的人低很多。

爱唠叨的人长寿

北京曾对1000多名“抗癌明星”

揭秘14个长寿迹象

1. 出生时母亲还年轻。美国芝加