

第九:过激娱乐或锻炼而死亡。

某单位组织旅游,半路上员工老王因身体不适,独自离团回宾馆休息,没想到两天后被服务员发现死在了宾馆。老王的家人认为旅行社未尽到保证团员人身安全的承诺,和旅行社对簿公堂。还有爬山摔死的,游泳呛死的,歌厅唱死的,找小姐累死的……

第八:心跳过快忙死。

快节奏的生活方式,紧张压抑的心情,都会导致无故心动过速与高血压。

日本名古屋大学医学部的一位学者发表自己的研究成果,揭示了心跳与寿命的关系。人类一生的心跳次数在安静时为15亿次,考虑到活动的因素,人类一生的心跳次数约为20-23亿次。在哺乳类动物中,不问具体的种类,他们心跳的次数大致都是一个定数。把心跳数与寿命的关系用算式表示为:寿命(分)=20-23亿(次)/每分钟的心跳数。心跳的次数与寿命是成反比例的。总之,一分钟的心跳速度越快,寿命就越短。

第七:睡眠不足而死。

五十岁的工作狂,有几个十点休息的?一般情况下,人体对睡眠的要求是青壮年一夜睡7小时-9小时,少年儿童增加1小时-3小时,老年人减少1小时-3小时,这是不同年龄段对睡眠量(时间)的要求。睡眠低于这个大概时间,而且常常感到提不起精神的,是在提示你睡眠不足了。睡眠对人很重要,研究指出:每晚睡眠不足4小时的成年人,其死亡率比每晚能睡七八个小时的人要高180%。而另有研究认为:睡眠不足对健康的危害是迅猛的,睡不够的人衰老速度是正常人的2.5-3倍,危害已经大大超过



近几年,“英年早逝”的悲剧大都发生在40~55岁年龄段的男人身上。英年早逝者91%是因为后天自身因素。以下九种死亡,提醒男人要关注健康,不要太累了。不要象小沈阳说的:“人死了,钱没花了。”

# 男性9大死因排行榜

吸烟。

第六:不注意饮食而死。

五十岁的工作狂,吃饭是一天中最不重要的事。最可以忘的是吃饭。大多数的癌症都不是因一次或几次偶然接触致癌物质引起,而是由于长期的不良生活习惯,生活环境及不合理、不科学的饮食卫生习惯导致的,这其中饮食与癌症的相关性更加显著。

第五:紧张而死。

五十岁男人,上有八十岁老父老母,下有等着结婚生孙子的子女。每年北京都有出租车司机趴在方向盘上突然死亡。关键是欠老板五千元“份子钱”。每天睁开眼欠二百元。坏心情是癌魔“向导”。易患乳腺癌的小白鼠放入不同转速的笼子,转速越快,小白鼠越紧张,免疫系统功能越弱;转速最快的小白鼠,它们的肿瘤长得最快,体积最大。在另一项实验中,把有遗传病症体质的小白鼠分别放在不同环境中饲养,结果发现,在有压力的环境中的小白鼠有92%长了肿瘤,而没有压力的小白鼠只有7%长了肿瘤。

第四:癌症病死。

罗京、傅彪的病逝,再次让癌症成为健康焦点。

第三:抑郁症自杀死。

张国荣(香港歌星)死因:跳楼自杀身亡。他是患了严重的抑郁症,受病情影响而死。抑郁症是一种常见的精神疾病,它不能说明你心胸狭窄,也不能说明你品质低劣或意志薄弱。在抑郁症患者的名单中,有很多历史名人:亚伯拉罕林肯(美国第16任总统)、西奥多罗斯福(美国第32任总统)、文生梵高(荷兰后期印象派画家)、文斯顿邱吉尔(英国首相)、玛丽莲梦露(美国影星)。

第二:猝死。学名叫心源性猝死。

著名特形演员古月、著名相声表演艺术家侯耀文皆因心脏病猝死。

第一:累死。学名叫“过劳死”。

著名画家陈逸飞去世,终年59岁,引发一片惋惜之声。与中国人目前72岁的平均寿命相比,他走得太早了。陈逸飞一向以敬业著称,据陈逸飞的好友透露,陈逸飞去世前除了忙于电影以外,他旗下的逸飞集团正忙着搬家,集团内部也正在进行人事大变动和改组,另外,陈逸飞的公司也在做上市准备,

这都让他忙得够呛。

一项针对城市中年男性健康状况调查显示,有66%的人失眠、多梦、不易入睡;经常腰酸背痛者占到62%;一干活就喊累的占58%;爬楼时感到吃力或记忆力明显减退的有57%;皮肤干燥、面色晦暗、脾气暴躁、焦急者为48%。

男人们想要长寿必用的5个养生秘方。每个人都想长寿。由于男人和女人存在着一定的差异性。因此,男人和女人长寿的秘方略有不同。那么,男人们想长寿的养生秘方是什么呢。我们一起来一下男人的长寿之道吧。

长寿秘方一:呵护肝脏少喝酒

男人对肝脏的伤害,首当其冲就是酒精。有关专家研究发现,每天酒精量达160克以上者,10年内酒精性脂肪肝发生率为92%。因此,护肝先从戒酒开始,除少量红酒,白酒啤酒都不宜多饮。吃蔬菜。三餐安排突出蛋白质与维生素的地位,对延缓肝脏组织老化,肝细胞的修复、更新与解毒能力大有裨益。此类食物包括蛋类、鱼、禽、豆制品、动物肝脏等。

长寿秘方二:保卫前列腺多吃葱蒜、喝红酒

美国国家癌症研究院的一项研究表明,每天大蒜或葱的摄入量超过10克的人,比摄入量少于2克的人患前列腺风险降低50%。另外,每天喝一两杯红酒能帮助男性减少患前列腺癌的风险。和谐规律的性生活则能疏通前列腺血管,因而起到前列腺保健的作用。

长寿秘方三:绕开肺癌首要是戒烟

有研究显示,30岁以前戒烟能使肺癌的风险降低90%,戒烟5年后,由于吸烟所致的口腔和食管肿瘤风险也会降低一半。多吃坚果。坚果富含元素硒,尤其是开心果。开心果中的维E也可以保护肺部,降低患肺癌的风险。

长寿秘方四:关照结肠少吃肉

威胁结肠健康的因素依次是:吃肉过多、缺少运动、膳食纤维摄入较少。保证每天充足的蔬菜和谷物摄入很有必要。比如,可以在做米饭时添加一些粗粮,争取占到总量的1/4。富含膳食纤维的食物有芹菜、韭菜、白菜、萝卜、小米、大麦、燕麦等。徒步运动。每天进行一定时间的有氧运动,可以防止食物在身体里逗留过长的时间。徒步方法很多,晨跑以及下班步行回家都是不错的方法。

长寿秘方五:强壮肾多喝水多吃蓝莓

英国肾脏研究中心研究发现,如果你每天至少喝两公升的水,那么你得肾病的几率就会降低80%。蓝莓中则富含一种可以抑制细菌在膀胱组织附着的物质。按摩强肾。腰为肾之府,常做腰部按摩,可预防中老年人因肾亏所导致的腰酸背痛等症。两手掌对搓至手心发热后,分别放至腰部,上下按摩腰部,至有热感为止。可早晚各一遍,每遍约200次。

## 五招让你克服恐惧

古希腊哲学家亚里士多德认为,勇气是一个人最重要的品质。人难免面对各种各样的恐惧,9月16日,美国《赫芬顿邮报》报道,瑞典卡罗琳斯卡医学院的研究者发现,恐惧感是通过社会学习过程“学”来的,与勇敢者在一起有助克服恐惧感。此外,下列5种方法也能让人变勇敢。

1.敢于接受批评。美国休斯敦大学研究员布朗说,人最大的敌人是自己,勇于让自己接受批评和经受失败的考验,能提升勇气,克服恐惧感。

2.反复面对害怕的东西。美国斯坦福大学神经科学家戈尔丁认为,消除恐惧感最有效的方法就是反复面对自己害怕的东西。这是一种行为疗法,能逐步降低恐惧感。比如,害怕在大庭广众面前讲话,可先在同事、朋友面前说话,慢慢鼓起勇气面对更多人。

3.想象战胜恐惧的场面。美国海军心理顾问马克·泰勒发现,运动员在比赛前充满对失败的恐惧,如果想象赛后获胜的场面,给自己积极心理暗示,就能应对竞技压力,更可能在比赛中获胜。

4.设法减轻压力。压力和恐惧是“双胞胎”。压力通常源于想象中的身体或情绪威胁,如无法在规定的期限内完成任务,或担心自己会失败。压力让人们产生消极情绪,如焦虑、抑郁,消极情绪反过来又会助长恐惧感。运动和冥想能缓解压力,让人鼓起勇气。

5.采取勇敢的行为实践。心理学研究发现,勇气是一种习惯。亚里士多德说,强迫自己做勇敢的事能逐渐获得勇气。比如社交恐惧者每天都问候几位陌生人,症状能有所改善。



## 扫除时容易犯5个错

则沙门氏菌、寄生虫很可能幸存下来。一般的消毒品都需要至少停留2-3分钟。

2.清洁剂混用。美国圣路易斯大学副教授杜纳·多伯格表示,当漂白剂和厕所清洁剂混合时,能产生有毒的氯气,漂白剂和氨水混合会刺激呼吸道,损伤肺部组织。专家建议,每次只用一种清洁品,10%的醋溶液杀菌效果很好,可代替大部分清洁产品。

3.不戴橡胶手套。清洁剂中的化学物质很容易被皮肤吸收。比如常见的乙二醇成分可损伤红细胞、肾脏、肝脏,甚至潜在诱发癌症的危险。美国纽约皮肤病专家霍沃德·索贝尔表示,家用清洁产品还可导致皮肤红肿、感染,甚至破裂,

给细菌入侵提供机会。因此他建议做家务时戴上手套,而且洗完、洗衣服、擦地等要戴不同颜色的手套,以防交叉感染。

4.不洗枕头。枕头是微生物滋生的地方。研究发现,与充满过敏原、头屑、尘螨的床品接触,可加重湿疹等皮肤病症状。被单每周都要在60℃以上的温水中洗涤,枕头至少每月洗一次。

5.过度使用清洁剂。多伯格表示,很多清洁剂都含有有毒成分,过多使用会诱发过敏反应。研究发现,相比不用喷雾清洁剂的人,每周至少使用一次者出现哮喘症状的几率高出48%。使用时轻轻喷几滴就能满足大部分需求,然后用干净的抹布清理残留即可。

## 美国多位专家最新总结

## 牙齿想告诉你的事

健康出问题,牙齿也会报警。美国《预防》杂志最新载文,刊出美国华盛顿特区牙周病专家萨利·克拉姆博士等多位专家总结出的“牙齿想告诉你的7件事”。

突然牙痛——当心龋齿。克拉姆博士表示,吃东西的时候如果一颗或多颗牙齿突然疼痛,可能是已经出现龋齿。口腔中有一种特殊的细菌可将食物中的糖转化成酸,导致龋齿。牙齿上的小洞越深,牙齿就越敏感,最终导致龋齿。如果牙痛偶尔发生而且

不局限于某个点,通常无需担心。

牙痛超过1周——睡觉磨牙。美国加州美容整形牙科专家雪莉·沃思博士表示,如果牙痛超过1周,可能是磨牙症(睡觉时习惯性磨牙或醒着时无意识磨牙)所致。佩戴防磨牙护齿套可有效防止夜间磨牙。沃思博士表示,持续牙痛伴有牙龈或腮腺肿胀,则可能是牙龈脓肿所致,应看牙医。

牙齿发黄——喝茶不漱口。牙齿发黄通常并非严重牙病的症状。沃

思博士表示,咖啡、茶或其他深色饮料都可能会导致牙齿发黄。喝完此类饮料最好立即漱口。另外,使用美白牙膏及洗牙都有助于改善牙齿发黄问题。

牙齿松动——刷牙不正确。克拉姆博士表示,牙齿松动是牙周病典型的后遗症,因为牙周病容易导致牙齿和下巴骨质流失。清洁牙齿正确方法包括:每天刷牙两次、用牙线清洁牙缝、每年洗牙两次等。如果无法做到这些,就容易形成牙菌斑,进而形成牙结

石,伤及牙龈及牙齿,导致牙齿松动。

牙龈出血红肿——当心牙周炎。美国纽约整形牙科专家皮尔·里布博士表示,牙龈出血红肿症状持续一两天,不用过于担忧,常刷牙及使用牙线清洁牙齿即可缓解症状。然而,激素变化或细菌感染导致的牙周炎等,也会导致牙龈出血红肿,最好看牙医。

牙龈疼——牙刷毛太硬。克拉姆博士表示,如果吸入冷气、喝热饮或冷饮时牙龈疼痛,则可能是龋齿、牙龈萎

缩。细菌感染、磨牙症及用硬毛牙刷用力刷牙等都容易导致牙龈萎缩和牙根暴露。若疼痛处出现红点或白点,持续1周以上,务必去医院检查。

牙龈溃疡——少吃酸、辣、烫食物。沃思博士表示,酸、辣、烫食物吃得太多容易导致口腔出现溃疡。如果溃疡疼痛感两三天就消失的话,则没太大问题。如果溃疡持续时间较长,则可能是缺乏维生素A的信号,建议多吃些富含维生素A的菠菜、胡萝卜等食物。