

随着全球人口老龄化的加剧,认知障碍症(老年痴呆症)日渐严重。美国研究人员告诫,如果我们继续保持目前的不健康生活方式,那么到2050年,认知障碍症发病率将会增加三倍。英国《每日邮报》最新载文,英国斯特灵大学认知障碍症治疗发展中心科学家表示,吃得好、多锻炼和享受生活,能够使认知障碍症危险降低一半以上。尤其以下10条黄金规则,需要老人遵照执行。

1. 服用维生素B6和维生素E。《老年痴呆症杂志》刊登瑞典和意大利科学家完成的研究发现,维生素B6是神经递质生物合成辅酶,维生素E可防止体内过氧化物生成,都有助于缓解大脑萎缩,降低认知障碍症危险。

2. 补鱼油。加拿大科研人员对70名多伦多老人研究发现,健康老人血液中欧米伽3脂肪酸含量远远高于认知障碍症老人。建议老人经常补充鱼油或吃富含欧米伽3脂肪酸的三文

鱼、金枪鱼、鲑鱼等深海肥鱼。

3. 喝绿茶。日本一项研究发现,每天喝2~3杯绿茶,罹患认知障碍症的几率可减少一半左右。

4. 喝一杯红葡萄酒。丹麦研究发现,常喝葡萄酒的人认知障碍症危险更小,这与葡萄酒中的关键成分白藜芦醇关系极大。

5. 不过量饮酒。少量饮酒有益全身健康,但过量饮酒容易损伤大脑。

6. 每周快走。美国波士顿大学研究人员发现,每天快步走是降低日后认知障碍症和帕金森病危险的一大关

键。

7. 享受富有刺激的生活环境。美好的生活环境,能改善心情,防止认知退化。

8. 多动脑。研究者发现,学外语、下棋、看报纸等需要动脑的活动能够保持大脑活跃。

9. 跳舞。英国研究发现,跳舞可加快血液循环,增加老人脑部供血。

10. 不过分忧虑。研究发现,性情急躁,遇事爱忧虑的人更容易发生免疫力下降、健忘等问题,增加认知障碍症危险。

英国认知障碍治疗专家给出

防老痴黄金法则



工作时听纯音乐效率高

工作时听音乐通常被认为不够认真,但日本有线电视广播公司USEN研究发现,工作时或工作间隙听10~20分钟电影背景音乐、钢琴曲等纯音乐,反而有助于提高工作效率。

改善手脚冰凉。工作时久坐不动容易引起血液循环不良,导致手脚冰凉。而听1小时纯音乐后,29%的人体温上升,2小时后这个比例增长到43%。这就意味着,体内的血液循环加快了。

提高注意力。一般而言,人的唾液分泌量会因紧张(即交感神经处于活跃状态)而减少。该项研究显示,听纯音乐后,所有人的唾液分泌量均有增加。这意味着音乐不仅没有干扰工作,反而让人们放松了身心,细胞的分泌能力也跟着增强,注意力也提高了。

提高免疫力。人体唾液中的抗体能提高免疫力,听完纯音乐1小时后,57%的人唾液里的抗体分泌量增加,2小时后仍有29%的人抗体分泌量持续增加。免疫力强有助人体抵御办公室干燥的环境以及空气中病毒的威胁。

帮助减压。工作压力越大,唾液中压力激素皮质醇的分泌量就越多。研究显示,听纯音乐后1小时,所有人唾液里的皮质醇均有减少,2小时后仍有57%的人皮质醇处于减少状态,这说明听纯音乐可以减少人体分泌压力激素,有助减压。

皮肤科专家总结出

指甲的15个健康知识

1. 指甲每个月平均生长3.5毫米。根据美国皮肤病学会的统计:惯用的那只手的指甲生长速度会快些,脚趾甲平均每月只长1.6毫米。

2. 指甲上的白斑并不表明缺钙。白斑是常见的,无害的,并不能表明身体缺乏任何特定的元素。白斑很可能是以前的创伤在指甲板(或是指甲基质)上留下的痕迹。

3. 指甲和头发都由蛋白质构成。指甲和头发都是由角蛋白构成的,只是组合方式不同而已。这就意味着有益头发健康的食物同样也有益于指甲,如维生素、蛋白质等。人们也需摄入健康的油脂和脂肪来保持头发和指甲滋润。

4. 男人指甲的生长速度快于女人。这是美国皮肤病学会的研究成果。唯一可能的例外是女人在怀孕

期间的指甲生长速度要快于男人。

5. 指甲是灵长类动物特有的。虽然大多数哺乳动物都有脚爪,但指甲却是区分灵长类动物和其他哺乳类动物的标志。灵长类动物发育出了更为宽阔的指尖用于抓握东西。

6. 咬指甲被称为咬甲癖。它是最常见的紧张性习惯。根据美国《网络医生》网站的统计,10~18岁的孩子中约有一半的人会咬指甲,但大部分人会在30岁前停止这种习惯。

7. 让指甲得到充分呼吸。指尖的发硬部位实际上是活组织,涂抹指甲油会让指甲变得非常干燥,最终让指甲丧失大部分水分而干涸,使指甲缺乏灵活柔韧性和强壮性。

8. 指甲是健康状况的窗口。有的医生仅通过指甲就能大致判断人的

健康状况:发青也许有肺部疾病;角质层中存在毛细血管可能有自体免疫性疾病等。当指甲出现异常,要及时就诊。

9. 指甲在夏天的生长速度快于冬天。根据美国皮肤病学会的研究成果,一年中的不同季节会影响指甲的生长速度。

10. 有约10%的皮肤病与指甲相关。大约一半的指甲疾病是由真菌引起的。其他常见的指甲疾病包括白斑、竖纹、细菌感染和嵌甲。老年人比年轻人更易存在指甲问题。

11. 压力会影响指甲的健康状况。除了咬指甲以外,慢性压力还会抑制指甲的生长。因此,处理好压力并保证睡眠,不仅有助于身体健康,还能让指甲拥有一个良好的生长环境。

12. 人们反感指甲划过硬板的声音。2011年进行的一项研究显示,原因在于这种噪音所发出的频率会被耳道的形状放大。当然心理暗示也在起作用。

13. 指甲的角质层具有保护功能。角质层能密封防潮和防止细菌进入人体,这就是美甲师不把它切除或挑开的原因。处理角质层时应当尽可能保持原样不动。

14. 指甲的硬度主要由遗传因素决定。指甲的形状和生长速度,主要是由遗传因素决定的。如果指甲经常折断或剥落,那可能因为太干了。

15. 指甲需要血液才能生存。指甲受伤后脱落是因为受伤指甲板的血流量供给不如正常指甲。当指甲基质和甲床重新长出指甲后,这就是个新指甲。

很多人憧憬婚姻的甜蜜,却无奈于现实的矛盾,高涨的离婚率成了全球面临的问题。近日,美国最杰出的婚姻研究专家之一戴维·H·奥尔森调查了21501对夫妻,并总结出影响婚姻幸福的“十宜”和“十忌”。媒体特邀专家,为您详解婚姻这门艺术。

关于幸福,我们不能描述它的模样,预测终点的位置,只有当它出现,我们才能深刻体会,而这个过程,需要夫妻双方朝着以下10个方面共同努力。

有良好的沟通。“千万别把沟通当成吵架后的‘灭火器’。”专家说,沟通是解决问题最重要的手段之一,但只在矛盾出现甚至争吵发生后,才急着跟对方说:“我要跟你谈谈”,这种沟通会因双方处于愤怒中而宣告无效。建议冷静下来后再沟通,并将沟通当成彼此分享、表达自我观念的一种习惯。

遇到问题,双方共同想办法解决。专家说:“不正视婚姻中的问题,婚姻就会出问题。”矛盾出现时,夫妻应静下心来商量解决之道,如果双方无法达成一致,不妨向父母或共同信任的朋友求助,他们或许能帮忙解开你们观念差异的“死结”。

创造亲密感。走路时手牵着手,回到家给对方端杯茶,用手指舒展伴侣紧锁的眉头……这些“小动作”就是夫妻间难得又温暖的亲密感。“‘亲密感’不是一种感觉,而是一方对另一方表达关爱的具体行为。”专家说,中国人应该向西方人学习亲密感。起床后、出门前、睡觉前,给彼此一个拥抱、一个亲吻、一句问候都能培养亲密感。

美国知名婚姻研究专家调查总结

幸福婚姻 十宜十忌

不约束和控制对方。专家认为,家中“领导权”的争夺、要求对方按自己的喜好去改变和挑剔的行为,是婚姻产生矛盾的主要因素。应该明白对方是一个独立、自由的人,不要过多约束。

经常聊天。如果说年轻时人们看重的是能否玩到一块的“玩伴”,那么等年老了,我们需要的就是能彼此说说话的“谈伴”了。专家说,两人相处数十年,自认为很了解对方,忽略了交流,幸福感也随着这份沉默慢慢消失。因此,夫妻二人应该每天找时间聊聊,工作、家庭琐事都行,也可以淡化老婆或老公的角色,天马行空地聊。

彼此欣赏。谈恋爱时,你会觉得这个世界上,他是最好的。这种欣赏是你们相爱并步入婚姻的基础,但在日复一日的琐事中,那些你曾经欣赏的东西,却可能成了引发矛盾的导火线。专家说:“我们不能只看到玫瑰有刺,而应该看到刺中有玫瑰。要多看对方优点,多想想你们当初为何能走到一起。”

独处和共处时间平衡。“结了婚,没了自由”成了很多已婚者的抱怨。的确,再亲密的人也需要空间,“独处”在一定程度上就意味着自由。专家说,独处与共处的平衡很重要,不要伴侣一不在身边,就打无数个电

话,疑神疑鬼。

亲友少干涉。专家说,一对夫妻及其子女组成的家庭,是一个相对稳固和独立的家,如果问题不是太严重或小两口没有主动求助,亲友就不应过多干涉。帮小两口带孩子的老人应尤其注意,凡事不妨睁一只眼闭一只眼。

有一致的金钱观。钱越来越成为婚姻的不稳定因素。专家说,钱是为婚姻服务的,人不能成为钱的奴隶。建议夫妻给父母钱别盯着数量上的公平,而应从父母的需要出发;借钱给亲友不妨采用折中方案。两人磨合出相近的金钱观、消费观至关重要。

培养共同的爱好。夫妻共同的兴趣爱好越多,婚姻关系越牢固,感情基础也越深厚,亲密感也越强,因为这意味着你们有很多美好时光是共同度过的。不过,专家还提醒,双方也应培养一两个不同的爱好,给自己一定的空间。

幸福的婚姻让人体会到不同的幸福,而不幸福的婚姻原因却是相同的。戴维·H·奥尔森在调查中发现,以下10点是导致婚姻不幸福的主要因素。

争夺“领导权”。“这个家到底是你说了算还是我说了算?”成了不少婚姻的矛盾引爆点。专家认为,在婚

姻中争强好胜,不愿忍让,是目前在独生子女身上存在的较为严重的问题,也是催生离婚率的重要原因。夫妻应彼此尊重,减少对方的委屈、压抑感。

一方太固执。妻子死活要丈夫在今天下午陪他逛街;丈夫腰痛,可怎么劝也不去看大夫……专家说,一方长期过于固执、任性,另一方就觉得不可理喻。任何一份长久的关系,都需要学会妥协和宽容。

子女教育观念不同。专家认为,在子女教育问题上,夫妻双方的教育方式很大程度上是其父母教育方式的再现。由于成长环境不同,双方更容易产生矛盾。建议在孩子小的时候,夫妻最好别当着孩子的面争论,做好分工合作。而当孩子有七八岁时,凡事应该先遵循孩子的意愿。

过于挑剔。“挑剔和唠叨是破坏婚姻关系的一大‘毒瘤’,”专家说,挑剔最主要的表现就是没完没了的唠叨:脱完鞋为什么不放整齐?书桌怎么总是那么乱?一些很小的事情,在“挑剔方”的眼里都是无法接受的大事。专家建议,在挑剔对方时,不妨想想自己是否事事完美。

总希望对方陪自己。“有无时间陪自己不是最关键的,关键是他因什么而不在你身边。”专家说,如果对方

是因为工作,那就应理解,如果总是出去喝酒、上夜店等,那确实需要来场谈判。作为被“冷落”的一方,也应想想为何对方有时间也不愿跟自己在一起。

精神上不给对方空间。“每个人都有独立的人格,需要有独立的空间去消化自己的烦恼和脆弱,这可能是自尊心的体现,也可能是怕把不好的情绪传染给你,”专家说,夫妻关系应该是相互依恋,并非相互依赖,“亲密无间”是最好的状态。但需要提醒的是,给对方空间的前提是信任,而不是隔阂。

不愿承担责任。专家说,在婚姻中,不负责任的背后暗藏的是“能同享乐,不能共患难”的真相。结婚前对婚后可能出现的问题就应做好准备。

总是小心翼翼。因为金钱、感情等的不对等,有些人在婚姻中总是压抑自己,谨言慎行,生怕惹对方生气。专家认为,婚姻最需要坦率和真实,一味隐忍,会影响双方的磨合。不要恐惧争吵,但说话要有技巧,别总是以离婚相要挟。

对伴侣期望过高。专家说,妻子“你真窝囊,看人家……”这样的指责,只会增加婚姻破裂的风险。妻子对丈夫财富、地位的追求越高,婚姻越难稳定。事实上,结婚前就应有心理准备去接受一个与恋爱时不一样的伴侣。

夫妻差异难以消除。就像一枚硬币的两面,两人因差异吸引,也因此产生矛盾。专家说,差异必然存在,两人完全一样就会减少激情。所以,有差异不可怕,关键在于如何磨合,其底线是不勉强别人,也不委屈自己。