

腹泻、咽喉炎、口腔溃疡……

有些人不宜吃坚果

如果要评选“才貌双全”的明星食物，坚果肯定榜上有名。其味道香浓，富含维生素E、多种B族维生素，以及铁、锌、钙、镁等各种矿物质，还有一定数量的蛋白质和对健康有益的脂肪酸。然而，并不是所有人都可以放心享受这种美味，以下几类人需谨慎食坚果。

腹泻的人。坚果中丰富的膳食纤维和油脂能起到润肠通便的作用，凡是有腹泻症状和消化道急性感染症状的人，应暂时不要吃坚果，否则会加重腹泻症状。

上火的人。坚果多通过烘焙、翻炒等方法制成，并会添加大量盐等调料，这易引起口腔和咽喉干燥。在出现咽喉炎、口腔溃疡等上火症状时，应该尽量少吃或不吃烤制、炒制、炸制的坚果。可以考虑吃生坚果，或吃煮熟的坚果。

幼儿。由于坚果呈大颗粒状，不易一下

嚼碎，幼儿食用时有可能因为呛咳、说笑等滑入呼吸道，引起严重安全事故。故而学龄前儿童吃坚果类食品应有大人照顾，特别是3岁以下幼儿吞咽控制能力尚未发育成熟，最好将坚果切碎食用，避免发生危险。

最后，有些人会对某种坚果过敏，如花生、腰果等。一旦误食，会产生皮肤瘙痒、咽喉水肿等反应，甚至可能危及生命。这类人一旦发现自己对某种坚果过敏，以后应尽量远离。

需要说明的是，只要控制好量，痛风病人、糖尿病患者和减肥人群也可以放心吃坚果，坚果属于低嘌呤食品，淀粉含量少，膳食纤维多（栗子和白果除外），有助控制血糖，并能有效压制饥饿感，延长饱腹感。坚果的每日适宜食用量是半两左右，大约相当于一小把。



多请教更自信

据美国《纽约杂志》官网近日报道，一项最新研究表明，敢于向别人寻求建议，反而让你看起来更有能力。

美国哈佛商学院的研究团队经过一系列调查后发现，向别人寻求建议的行为会给自己加分。专家解释说，从心理学角度看，“好为人师”是人的天性，所以几乎每个人都喜欢给别人提建议，这样做能让自己显得更睿智、更有自信。所以，主动求助的行为会给人带来一种心理上的满足感。研究还发现，遇到问题求助别人，不仅问题得以解决，还能让自己的人缘更好，所以人们往往会爱上这种感觉，今后更乐意向同伴寻求建议。心理专家最后指出，自信固然很好，但在毫无头绪时向别人寻求帮助并不是一件坏事。

避开9个习惯年轻10岁

衰老与生活习惯息息相关。美国《男性健康》杂志最新总结出“让你老10岁的9个习惯”。

喝水不足。每天喝够水，有多种健康益处。比如调节消化、提高免疫力、增加能量和帮助减肥等。美国《人类神经科学前沿》刊登一项新研究发现，喝够水还能改善心理健康。在抗衰老方面，喝水的最大好处是让皮肤更滋润，防止皮肤暗沉、下垂和皱纹。专家表示，每天应喝够6~8杯水。

不涂防晒霜。出门不涂防晒霜，会加速皮肤老化进程。紫外线容易导致皮肤胶原蛋白变形、肌肤干燥、色素沉淀，甚至出现斑点和皱纹。美国《内科医学年鉴》杂志刊登的研究发现，即使人到中年，出门涂抹防晒指数至少为30的防晒霜，也不算晚。不过，养成防晒习惯，越早越好。

晚上睡前不洗脸。一天下来，皮肤和毛孔会聚集污垢和油脂，如果睡前不彻底洗脸，夜间毛孔会堵塞，刺激皮肤，第二天的肤色看起来也极不健康。

不注意皮肤保湿。皮肤外部保湿也至关重要。不见得一定要使用价格昂贵的保湿霜。专家建议，每天早上在脸上擦点椰子油，省钱还能高效保湿。

加工食品吃太多。现代饮食是早衰的最大原因，其中最需要注意的是吃糖过量。自上世纪70年代以来，美国人食糖消费量增加了40%。吃糖太多会导致黑眼圈、皱纹甚至皮肤脱水。

每天洗头。洗头过于频繁会使得头发油脂减少，导致头发干枯、分叉无光泽。通常情况下，每周洗头两次就足够了。洗浴时应用温水，水温过高容易导致头发及皮肤干燥。

不戴墨镜。眼部皮肤比其他部位皮肤更细腻，更易受到损伤。晴天外出不戴太阳镜，眼部皮肤就会晒伤。不戴墨镜时，会眯着眼睛看东西，长时间眯眼会增加眼角纹，令皮肤老化凸显。

外出就餐太频繁。外出就餐太多，更容易摄入高脂高盐和高糖食物，相对健康的营养素则摄入不足。英国《柳叶刀》杂志刊登一项研究发现，保持健康饮食的男性，其细胞衰老速度明显更慢。健康饮食必须包括：全谷食物、水果、蔬菜。

脂肪摄入量不足。单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸极有助改善皮肤健康。鳄梨和坚果中就富含这些脂肪，能让皮肤更柔软，有效抗击自由基损伤，防止早衰。

10个改变对付感冒

每当季节交替，很多人就会出现流鼻涕、打喷嚏等感冒症状。近日，英国《每日邮报》刊文建议，可利用生活中10个简单小妙招，改善及预防上述症状。

1.给鼻子做好保暖工作。天气寒冷容易感冒的一个重要原因，就是鼻子没有做好保暖工作，鼻子的温度通常会低一些，这很容易降低对传染的抵抗力。如果实在太冷，不妨提前戴好口罩或围巾，帮鼻子取暖。

2.尽量少握手。握手会增加双方接触的体表面积和时间，使传染风险增加10~20倍。

3.用热水洗衣服。若家里有人感冒，不妨用热水清洗衣物和床单等，这样有助于杀灭病菌。

4.少吃糖。多吃糖容易增加体重及患心血管疾病的风险。而且研究发现，当志愿者吃了100克糖后，免疫系统中的吞噬细胞将在5个小时内减少对细菌的吞噬。因此，减少摄入

糖，给免疫系统提供一个“战斗”的机会吧！

5.保证8个小时的睡眠。如果每天睡眠时间少于7个小时，患感冒的机会将升高3倍。研究发现，睡眠紊乱或缺少睡眠，都会影响免疫系统的活动。

6.与感冒患者保持距离。研究发现，如果你坐在离感冒患者2个座位远的距离之内，被传染的可能性将急剧增加。看到有人正在流鼻涕、打喷嚏，应该尽早换座位或开窗通风。

7.勤洗手。如果手很脏，单纯使用手部消毒剂是不能达到杀菌效果的。从外面回家后，要用肥皂勤洗手。

8.盐水洗鼻子。盐可帮助预防感冒，能阻止细菌在鼻腔处停留。

9.适当运动。温和、适当的运动可增强免疫力，但切忌运动过于猛烈。

10.补充维生素D。如果缺乏维生素D，患感冒的几率将增加1/3，所以，可适当补充维生素D。

常吃葡萄柚的6个理由

美国《医药日报》近日载文，刊出俄亥俄州立大学医学研究中心注册营养师劳伦·布莱克博士总结出的“常吃葡萄柚的6个理由”。

1.增强免疫力。葡萄柚富含维生素C，有助于改善免疫系统健康。吃半个葡萄柚即可获得维生素C日推荐量的78%。

2.减重降脂。美国《药物强化性食品杂志》刊登一项研究发现，参试者每餐前吃半个葡萄柚，坚持12周，平均减肥3.5磅（约合1.6公斤）。葡萄柚中大量的酶和丰富的水分以及低含量的钠，有助于燃烧体内脂肪。另外，其丰富的膳食纤维有助于增强饱腹感。

3.降低肾结石风险。研究发现，柚苷配基（使葡萄柚呈

现苦味的物质）可成功预防肾囊肿的形成，防止肾结石。专家建议，每天喝1000毫升葡萄柚汁即可获得最大受益。

4.抗击牙病。《英国牙科杂志》刊登一项研究发现，牙病患者每天食用葡萄柚可以减少牙龈出血。

5.预防癌症。《营养生物化学》杂志刊登一项研究发现，柚苷配基可刺激癌细胞中的DNA修复，从而达到抗癌功效。常吃葡萄柚有助于降低胃癌、结肠癌、膀胱癌、乳腺癌和食道癌等多种癌症风险。

6.减少压力。《日本神经精神药理学杂志》刊登一项研究发现，葡萄柚等柑橘类水果有助于降低压力和焦虑水平，平静情绪，缓解抑郁。

日本知名医学博士多年研究指出

十大特征阻碍长寿

近日，日本知名医学博士石川善树根据多年研究指出，人的寿命与性格、活动倾向存在很大关联，并总结出“容易早亡的十大特征”。

孤僻 “性格孤僻，不与他人交往”，位列早亡特征第一位。研究显示，性格孤僻的人没有同伴倾诉，缺少社会支持，精神压力大，容易深陷负面情绪，从而提高炎症和心脑血管疾病危险。英国伦敦大学研究发现，无论内心是否孤独，只要没有社交就会增加老人死亡风险。相反，人际交往可带来好心情，能增寿。澳大利亚研究证实，社交广泛的人比缺少朋友的人平均多活10年。石川善树建议，性格孤僻的人应尝试走出自己的世界，以兴趣爱好为出发点多结交新朋友。

不善于微笑 相对西方人而言，东方人似乎比较严肃，不善于微笑。殊不知，微笑和人的寿命长短有关。美国韦恩州立大学研究发现，爱笑的人平均寿命是79.9岁，比美国人均寿命多两岁，而不爱笑的人平均寿命只有72.9岁，比美国人均寿命少5岁。这是因为爱笑的人更容易建立积极的人际关系，利于身心和谐。研究发现，笑能降低肾上腺素水

平，缓解疲劳，降低血压。专家呼吁，别再吝啬微笑，一个自然流露的微笑，能快速拉近人与人之间的距离。当微笑渐渐变成习惯，烦心事也会远离你。

过于积极 过于积极的人往往喜欢竞争，愿意为取得成就努力奋斗，事事要求尽善尽美，但这类人容易早亡。石川善树解释说，过于积极的人往往过度透支身体，寿命较短。德国研究发现，过于积极的人更可能做出高危行为，比如抽烟、酗酒、飙车等。另外，他们常抱有美好的设想，一旦现实与预期差距很大，就会产生悲观、焦虑、烦躁等负面情绪。专家指出，这类人应找回一颗平常心，调整心态，提高抗压能力。做事尽力而为，不要把结果当成衡量成功的唯一标准。不妨在接受任务时把挂在嘴边的“我必须”换成“我尽

力”，状态会更平和。

学历低 石川善树称，一项专门针对学历高低与寿命的研究显示，低学历人群的社会地位和经济收入相对更低，背负的生存压力更大，从而影响寿命。《英国医学委员会公共健康》杂志刊登的一项研究称，接受良好教育有助于平稳血压，降低患心脏病、脑卒中的几率。专家表示，人在一生中都要积极学习新知识和技能，不断提高自身能力，这样才能在工作 and 生活中得心应手。

肥胖朋友多 美国哈佛大学医学院调查发现，如一个人体重增加7.7公斤，那么他朋友的体重也会增加2.3公斤。相反，一个体重超标的学生，如果交了一个体型较瘦的朋友，他日后瘦下来的可能性高达40%。对此，专家表示，人们的生活方

式和习惯的确会互相影响，常与拥有健康生活方式的人在一起，自身生活习惯也会变得更健康，反之亦然。

坐得久 世界卫生组织曾指出，全球每年有200多万人因久坐而死亡。专家提醒，长期伏案工作或学习的人，最好每半小时到1小时就起来运动5~10分钟。可通过耸肩、掰手、握拳、转体、抬臂、伸腰等动作缓解手腕酸痛、腰酸背痛等问题。

没有兴趣爱好 老人退休后，如无所事事，没生活目标，精神和身体状况会快速下滑。相比之下，退休后有追求的老人寿命更长。研究显示，没有兴趣爱好的老人和有2种兴趣爱好的老人相比，患认知障碍风险高6.3倍。专家建议，老人应培养多种兴趣，比如写字、绘画、朗读、打拳、钓鱼、下棋等，愉悦身心。

品行不端正 美国调查显示，善恶会影响寿命长短。乐于助人者预期寿命显著延长，相反，心怀恶意者，死亡率比正常人高1.5~2倍。专家认为，人做善事后，会得到尊重、赞许等，心里产生愉悦感，利于降低压力激素水平，促进有益激素分泌。专家建议，不妨多做善事，热心助人，会收到意想不到的“回馈”。

与邻居相处不好 英国研究发现，稳定平和的生活环境，比如社区氛围和谐、与邻居关系相处融洽等，能显著提高人们对生活的满意度，进而延长寿命。美国一项研究表明，好邻居可使心脏病发病风险降低50%。专家建议，应和年龄相仿的邻里多交流，多带孩子和邻里的孩子一起玩耍，增加相互间的联系。

生活颓废 生活颓废的人往往内心迷茫、没有目标。加拿大研究发现，生活有目标的人更长寿，尤其是老人，更需要生活的方向感。美国斯坦福大学研究发现，认真的人更长寿，这类人有合理的生活规划，并能付诸实施，往往生活更规律、有节制，更容易保持定期锻炼、均衡饮食等良好生活方式。