

# 走出八个“衰老信号”的误区

人到50岁就是失去健康的开始吗?如果你这样认为,那你正走入身体衰老的误区中。美国《达拉斯新闻》引用纽豪斯通讯社的文章,对这些误区一一进行了纠正。

## 误区一: 随着年龄的增长,你将失去智力

在85岁以上的美国人中,近半数患有老年痴呆症。但人们完全可以通过一些预防措施,降低在老年失去智力的可能。首先从饮食开始。多项研究显示,那些食用高脂、高饱和脂肪和高胆固醇食品的人患老年痴呆的风险至少增加两倍。而食用全麦食品、水果、蔬菜、瓜子和坚果则大有裨益,因为它们提供纤维和抗氧化剂,能保持动脉畅通无阻,为大脑输

送充足的血液。

## 误区二: 你不需要和年轻人一样多的睡眠

老人并不是特殊材料制成的,与年轻人一样,你需要同样多的睡眠来休息,恢复精力。年纪大的人每天需要7小时~9小时的睡眠时间,只是老年人往往难以入睡和安眠罢了。因此研究人员建议,如果你也存在睡眠问题,要去看医生,寻求帮助。

## 误区三: 老了锻炼为时已晚

越来越多的证据显示,锻炼对老年人健康的影响与对年轻人的一样。一项研究显示,死亡率与每周燃烧的卡路里数成反比。健身可以降低你的血压和胆固醇,增加你的耐力,

使你睡得更好。

## 误区四: 老了就得放弃跑步

除非多年的跑步运动损伤了膝盖和关节,否则,你就应该继续甩开双臂,迈开双腿去跑步。虽然这是高冲击力的活动,但只要你以一种对身体有益的方式跑动,就不需要放弃。

美国菲尔莱狄更斯大学运动专家非舍尔说,老人应该时刻注意自己的身体,发现不对劲就要赶紧改变锻炼方式或频率。比如,在患上慢性关节炎之前,就把每周五六次的跑步减为三四次。

## 误区五: 老了就会驼背

如果你骨骼强壮,就不会驼背。驼背多由骨质疏松引起,因此你可以通过吃富含钙质的食物、走路锻炼等方法来预防骨质疏松症,从而达到预防驼背的目的。

## 误区六: 你将与肌肉说再见

健身协会的数据显示,人在20岁之后,大多会每年失去约200多克肌肉,但通过力量训练可以补救。

力量训练的一大益处是形成肌肉块,有助于减肥,这种好处并不会因年龄增长而改变。

## 误区七: 体重增加不可避免

大多数女性在绝经期间体重会增加4.5公斤。但这并不是说体重增加不可避免,争取每天锻炼40分钟~60分钟,做到每次燃烧300卡~400卡的热量,就可以帮助你保持迷人身材。

## 误区八: 年纪大可以没有性生活

人们在进入老年之后也可以,并应该享受性爱,但必须注意身体情况的变化。(卫辉)



## 教您几个“制怒”高招

心理学研究表明,脾气暴躁,经常发火,不仅增加诱发心脏病的致病因素,而且会增加患其他病的可能性。有效地抑制生气和不友好的情绪,使自己更接受他人,最有效的方法在于提高自己的修养及得到亲人及朋友的帮助与安慰。

为了控制或减少发火的次数和强度,下面介绍几种简单易行的方法:

**意识控制** 当愤愤不已的情绪即将爆发时,要用意识控制自己,提醒自己应当保持理性,还可进行自我暗示:“别发火,发火会伤身体。”

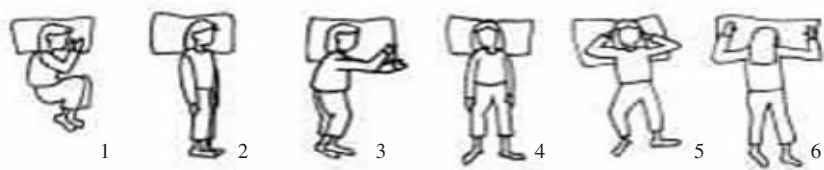
**勇于承认** 勇于承认自己爱发脾气,还可向他人求助,使自己从今以后克服这一毛病。

**反应当体** 当受到不公正待遇时,任何人心中都会怒火万丈,但是无论遇到什么事,都应该心平气和,冷静地、不抱成见地让对方明白他的错误之处,而不应该迅速地作出不合理的回击,从而剥夺了对方承认错误的机会。

**推己及人** 凡事要将心比心,就事论事,如果任何事情,你都能站在对方的角度来看待,那么有很多时候,你会觉得没有理由迁怒于他人,自己的气自然就消了。

**宽容大度** 对人斤斤计较,不要打击报复,当你学会宽容时,爱发脾气的毛病也就随着那些不愉快的情绪自行消失了。

现实生活中,一些人常常说:“我过去经常发火,自从得了心脏病我才认识到,任何事情都不值得大动肝火。”请不要等到患上心脏病才想到不发火,要想克服爱发脾气的坏毛病,就从今天开始吧。(陈月)



## 睡姿透露个性的秘密

睡眠过程中的肢体语言——睡姿,是受意识控制极少的下意识动作,所以它所传达的信息很少具有欺骗性,能真实反映人的心理状态。

英国睡眠评估和咨询服务机构主任克里斯通过问卷调查,概括出6种睡眠姿势,发现每一种姿势对应着一种人格类型。同时,睡姿也能折射出这段时间的心

境、情绪、心理防御等。

**胎儿型睡姿(图1)**这种蜷缩成母体内胎儿姿势的人,外刚内柔,坚强的外表下有一颗敏感的心。他们第一次见到别人的时候可能会害羞,但很快能放松。拱起的背部构成强有力的自我保护,当人正遭受痛苦挫折时,这种睡姿最能让人体验到安全感。

**树干型睡姿(图2)**即身体偏

向一侧,双臂向下伸展,顺贴在身上。他们大多性格开朗,爱与人交往,不过他们容易轻信他人,过于天真。这种睡姿是悠闲自得的心境的体现,对近段时间的生活工作或学习状态比较满意。

**思念型睡姿(图3)**身体偏向一侧,双手向外伸展,与身体形成直角。他们喜欢与人交往,性格外向,易融入集体。不过采用这种睡

姿的人较多疑,有时甚至有点偏激和愤世嫉俗,很难接受不同意见。思念型睡姿是冷战或逃避问题的一种折射。

**士兵式睡姿(图4)**完全仰面平躺,双手紧贴身体两侧。喜欢这样睡觉的人一般性格内向,比较保守。会一丝不苟地遵守严格的标准,久而久之会不自觉地严格要求别人。

**海星型睡姿(图5)**身体平躺,双臂稍稍上举抱枕,这类人乐于助人,是非常好的倾听者,对人慷慨,朋友很多,但不喜欢成为焦点。

**自由落体型睡姿(图6)**俯卧在床上,双手抱枕,脸偏向一侧。这类人易紧张,一般比较好动,常因缺乏预见性而行事鲁莽,他们对别人的批评一般不能虚心接受。

(周莹)

## 生长环境好孩子智商高

父母都希望自己的孩子能拥有高智商。最近,美国哈佛大学的社会学家们经多年研究发现,生长环境好的孩子智商更高。

俗话说:“三岁定终生。”一个人的认知能力在生命早期就逐渐形成,而这也会在无形中影响他们将来的事业发展,甚至健康状况。尽管对于决定这些的是基因还是环境,科学家们还有一定的争议,但是环境对人的影响作用却是毋庸置疑的。

在研究中,哈佛大学的科学家们对芝加哥郊区2000名6

岁至12岁的儿童,进行了长达7年的分析研究,并总结了影响孩子智商的“几种不利因素”,包括福利状况、家庭收入、失业、单亲家庭和子女数量。结果发现,在良好环境中成长起来的孩子学习成绩更好,智商也相对更高。这里的良好环境,主要指家庭的物质生活状况良好、父母和睦、子女和谐。

因此,为了孩子美好的将来,在给他们物质支持的同时,也要给予他们一个和谐的家庭氛围。(晁静)



## 专家提醒: 慎用药物性漱口水

最近一段时间,武汉医院口腔科陆续接诊了多名因经常使用药物性漱口水而致的口腔、牙病患者。专家提醒:饭后漱口是个好习惯,但应慎用药物性漱口水。健康人漱口最好使用清水或茶水。

武汉市民王女士是名公司职员,平时应酬多,当她听说药物性漱口水能保持口腔清洁和口气清新后,就“爱上了”漱口水,每天多次使用,出差在外有时干脆用漱口代替刷牙。没想到一两个月后出现了口干、牙痛等症状。

医生检查后认为,王女士的这种症状是长期使用药物性漱口水所致。口腔科雷志敏副教授说,漱口是口腔保健最

方便易行的方法之一,能除去口腔内食物残渣和部分软垢,并能暂时减少口腔内细菌的数量。但药物性漱口水要慎用,因为健康人口腔里有正常菌群,漱口水大多具有一定杀菌消炎作用,长期使用反而会造成正常菌群失调,不利健康。

雷志敏说,健康人用清水漱口就可以去除齿垢,用茶水漱口更佳。尤其是口腔有异味的人,用茶水既可解油去腻,爽口洁齿,又可清除牙齿缝中的食物,有利于坚固牙齿。只有当口腔内有牙龈脓肿、牙周炎、口腔溃疡等口腔病症时,才可在医生指导下使用药物性漱口水。

(黎昌政)

## 2008年上半年自学考试报名开始

我市2008年上半年自学考试网上报名工作已经开始,网上报名时间为2月15日至2月29日,考生可于上述时间登录河南省招生办公室网(<http://www.heao.gov.cn/>)进行报名,并于3月1日至7日到所选报名点进行报名信息确认、照相和交费。未参加网上报名的考生可于3月1日至7日到市招办或两县招办现场报名。

另外,从今年上半年起,我省自学考试新增四个专业:生物技术专业(独立本科段)、食品质量与安全专业(独立本科段)、农产品贮运与加工专业(独立本科段)和畜牧兽医专业(专科)。四个专业的开考形式均为面向社会开考,主考院校为河南科技大学。

### 小天使拉丁舞蹈学校热招

小天使拉丁舞蹈学校春季招生:拉丁舞小儿班每周六、日全天上课;成人拉丁瘦身形体班,每周一、三、四晚7:00~8:30上课。随到随学。

电话: 2175859 13503920960(新区)

2123686 13939238198(老区)