

導讀:世界衛生組織給健康下過這樣的定義:健康不但意味着不生病,不虛弱,而且意味着身心及社會生活處於完全健康的狀態,要達到健康的標準,一般來說應具備以下幾個條件。

第一是心肺功能好。心臟和肺臟是主要的內臟器官。健康的心臟,心肌發達,心容量大,每跳動一次能排出血液 80-100 毫升,比一般人多 20-30 毫升。由於身體在一定的時間內,需要的血液是一定的,心跳一次的排血量增多了,心臟跳動的次數就要減少,一般來說,心跳減慢是一種好現象,能使心臟在跳動後有較長的時間進行休息,不容易發生疲勞,可以為參加體力勞動儲備力量,即使擔負重體力勞動,也不致心跳過速而發生心慌頭暈等不舒服的感覺。健康的肺臟,肺活量比一般人大,肺內氣體交換良好,胸廓發達,呼吸肌強壯,呼吸緩慢而深沉,每分鐘呼吸 10 次左右就能滿足身

人體真正健康的 5 大標誌

體對氧氣的需要,這種功效高,用力省的呼吸方法,能夠防止呼吸器官過度勞累,發生呼吸道疾病。當心臟功能、肝臟、胃腸等內臟器官的血液循環旺盛,營養供應充足,也處於健康狀態。

第二是生長髮育良好。健康的人,身體發育比較好,表現為個子高大,身材勻稱,肌肉豐滿,四肢有力。同樣年歲的兩個人,如果這人比那人身高、體重、胸圍、呼吸差、肺活量、握力、彈跳力的指標高,說明這個人比那個人身體健康。當然,身體發育的好壞,還和地區、遺傳、種族、營養等有關係,不能單從這一方面來判斷。



第三是身體素質好。人們的勞動、運動以及日常生活中的各種動作,都是由神經系統支配的不同形式的肌肉運動。肌肉所表現出來的力量、速度、耐力、靈敏、柔韌等素質的差別,能夠反應出人的神經系統和內臟的功能。因此它也是健康的重要標誌。健康的人,肌肉的體積大,力量大,可佔體重 40-50%。

第四是神經系統的功能好。大腦是身體的主宰,指揮着身體的一切活動。不管是工作、學習、思考、判斷,還是日常生活中的各個方面的行動都受大腦的支配。平時吃得香,睡得甜,不頭痛,不失眠,工作效率高,無疑是一種健康的表現。

第五是對外界環境的適應和抗病能力強。外界是不斷變

化的,人體必須適應外界環境的各種變化。當外界氣溫升高時,身體通過皮膚毛細血管的擴張向外散熱;當外界溫度降低時,身體通過肌肉產熱,皮膚血管收縮,減少向外散熱,以便保持體溫的平衡。健康的人,天熱了不易中暑,天冷了不易感冒就是這個道理。人體對傳染病的抵抗力也是一樣,身體健康的人,血液中的抗體多,在同樣的環境中,不容易得傳染病。

科學研究證明,一個人的身體健康與否,雖然和先天遺傳有關係,但是起決定性作用的還是後天鍛煉。有些人年輕時身體很好,由於不參加鍛煉,身體也會慢慢垮下來;有些人本來很弱,但通過鍛煉也會慢慢健康起來。這就提醒我們,不管現在身體如何,只要參加鍛煉,身體就會更加健康。

動後留心身體的『求救』信號



現代社會壓力大,運動健身逐漸成為潮流。雖然運動對於增進健康、放鬆身心大有好處,但是如果一味追求運動量卻不顧身體發出的信號,結果可能會適得其反。下面告訴你,運動時身體要告訴你的 5 件事。

1.頭痛
許多人運動會不但沒有達到想要的健身效果,反而頭痛了,這究竟是什么原因?運動時,交感神經較為興奮,如果缺乏適當暖身,或進行非規律性的運動時,就有可能會導致頭痛症狀。大部份頭痛發生,只要休息,就可獲得改善。但預防勝過治療,應確實做好運動前的暖身,讓身體提早做準備,或是避免太過劇烈的運動。

2.腹痛
腹痛是運動後很多人會出現的不舒服狀況,常發生在跑步者身上。究竟什么原因導致這個現象,目前仍眾說紛紜。比較具有共識的說法為血液含氧量不足、核心肌群無力。呼吸不順暢、飯後立即運動,甚至缺水,也有可能導致短暫腹痛。預防腹痛發生,運動前適度的伸展暖身也很重要。此外,建議正餐後約兩小時再運動,讓食物儘量完全消化,可降低腹痛發生的機率。

3.肌肉疼痛
肌肉酸痛,主要因為肌肉出現微小損傷,或是遲發性肌肉酸痛,俗稱鐵腿,皆屬正常現象,隔天應會好轉。但事實上愛運動的族群,尤其是年輕族群,常遵循“痛才有收穫”的觀念,不小心就過度運動,造成肌肉傷害。冰敷、按摩等方法皆有效,但也可考慮隔天再從事同種運動,只是把強度降低,也會有效舒緩酸痛。

4.放屁
運動時最令人難以啓齒的困擾之一,應為放屁臭屬。有時候情況輕微,為短暫的脹氣現象,偷偷放幾下沒人會發現。但萬一每次運動,都像連環炮怎麼辦?不要怕排氣,應該儘量多走動,一天走個 5000 步,也有助于改善腸胃蠕動,減少氣體堆積,排氣情形就會改善。

5.小腿抽筋
運動時的抽筋,就像一把錐子勾進肉般難以忍受。專家表示,暖身不夠是常見的原因。或者因為身體電解質不平衡,也會導致抽筋。血液循環較差的人,也有此風險。例如游泳池的溫度過低,末梢神經不好的人就很容易抽筋。當下應停止運動,補充水分與電解質飲料,輕輕按摩抽筋部位,切勿硬扳,以防受傷。

易猝死!這 3 個時間最好不洗澡

意外事件並不是在戶外才會發生,許多人在洗澡時也會發生猝死意外,尤其患有心腦血管疾病的老人要更加小心。雖然洗澡不是劇烈運動,但一天中有 3 個時間千萬注意,最好還是不要洗澡,避免意外事件發生。年輕人最好也改掉飯後洗澡的習慣。

專家建議,下面這 3 個時間不要洗澡:

飯後 1 小時內不洗澡
吃飯時,人體消化系統開始工作,大量血液會聚集在胃部幫助消化,若在這時候洗澡,全身血管將擴張,皮膚和肌肉血流增加,消化道血流量就會減少,而影響食物的消化吸收,誘發噁心、嘔吐、上腹部疼痛等症狀。

另一方面,對於患有心腦血管疾病的老人,飯後馬上洗澡,長時間待在密閉缺氧的空間里,很容易引起大腦和心臟缺血,甚至猝死。

所以,洗澡最好在飯後 1-2 小時進

行。三餐飯後 1 小時以內儘量避免激烈運動和洗澡。

餓的時候不洗澡
俗話說,飽不理髮,餓不洗澡。餓的時候洗澡更危險,這時血糖降低,很容易暈厥。人在飢餓時,表示該補充食物增加能量了,這時你反而去做消耗能量的事,身體就會有被掏空的感覺,如果在又餓又累的情況下洗澡,很容易因體內血糖降低加上出汗而導致暈厥。

洗澡時因皮膚和四肢的血管擴張,消耗能量較多,還可能由於流經心、腦的血流量減少,不能供給充足的能量,而引起頭暈或心臟衰竭。

洗澡最好安排在飯後 1-2 小時後進行,每次洗澡時間不要超過半小時。

酒後不洗澡
冬天是進補的季節,不少人喜歡喝點藥酒暖身。人在喝酒後頭面部血管會急劇擴張,如果飲酒後過沒多久就洗頭,此



時將水淋在頭上,引起血管收縮,容易出現頭暈、眼發黑或嘔吐等症狀。

患有心腦血管病的老人,平時不要用過涼的水洗頭,喝酒後更要注意。冬季是心腦血管病高發時期,要特別注意頭部保暖,喝完酒後不要到外面吹冷風,洗完頭要及时用吹風機吹干。

常嘮叨、挑剔會令伴侶抑鬱

並非所有婚姻都會帶來快樂。美國一項研究顯示,經常挑剔、嘮叨或者令另一半失望,會讓他或她變得抑鬱。威斯康星大學麥迪遜分校研究人員就婚姻與抑鬱的關係進行了一項長達十一年的研究,研究發現,經常挑剔、嘮叨或者令另一半失望,會讓他或她變得抑鬱。

在心理學教授理查德·戴維森帶領下,研究人員找來 116 位已婚志願者,通過多種方式判斷他們經受壓力的情況。同時,研究人員還對志願者進行了抑鬱程度測試。

九年後,研究人員讓志願者們重複當年的測試,看他們的答案是否有變化。

又過了兩年,志願者回到實驗室,這次是參加情緒反應測試。他們連續看 90 張不同感情色彩圖片,通過統計志願者皺眉頻率與時長來分析他們的抑鬱程度。

研究人員發現,與對婚姻滿意的人相比,在婚姻中感受到壓力的

人看到積極圖片時的反應時間較短,也就是說他們更可能抑鬱。但兩種人對消極圖片的反應沒有明顯差別。

戴維森領導的研究意味着,壓力大的已婚人士更難享受到婚姻帶來的積極影響。他猜測,冥想或許可以幫助已婚人士緩解壓力、增強婚姻的穩定性,甚至可能避免離婚。



有媒體報道,南京一位白領因為每天使用電子產品長達十幾個小時,導致視網膜脫落。眼科醫生提醒,亞洲人本就是容易生青光眼的體質,使用電子產品的時間一定要控制。

一天不離電子產品,白領視網膜脫落

據瞭解,南京人小李今年 20 多歲,是一個公司白領。由於工作原因,每天上班都要對着電腦。下班以後,他又喜歡捧着平板電腦玩遊戲,因此每天眼睛對着電子產品的時間,可以長達十幾個小時。

日前,小李突然感覺眼前像是有物體擋着一樣,看不清東西。“一開始是眼前模糊,後來遮擋的黑影越來越大。”到醫院檢查以後,醫生診斷發現,小李的視網膜已經嚴重脫離。主治醫生表示,像小李這樣的情況近年來越來越多,最小的還不到 10 歲。

每天盯電腦十幾小時致視網膜脫落

雖然有這樣一個標題,這篇文章真正要談的卻是怎樣才能不老。在我這個年紀,這實在是一個至關重要的問題。我的第一個忠告是,要仔細選擇你的祖先。儘管我的雙親皆屬早逝,但是考慮到我的其他祖先,我的選擇還是很不錯的。是的,我的外祖父 67 歲時去世,正值盛年,可是另外三位祖父輩的親人都活到 80 歲以上。至於稍遠些的親戚,我只發現一位沒能長壽的,他死于一種現已罕見的“病症”:被殺頭。我的一位曾祖母是吉本的朋友,她活到 92 歲高齡,一直到死,她始終是讓子孫們感到敬畏的人。我的外祖母,一輩子生了十個孩子,活了九個,還有一個早年夭折,此外還有過多次流產。可是守寡以後,她馬上就致力于婦女的高等教育事業。她是劍橋大學格頓學院的創辦人之一,力圖使婦女進入醫療行業。她總喜歡講起她在意大利遇到過的一位面容悲哀的老年紳士。她詢問他憂鬱的緣故,他說他剛剛同兩個孫子孫女分開。“天哪!”她叫道,“我有 72 個孫兒孫女,如果我每次分開就要悲傷不已,那我早就沒法活了!”“奇怪的祖母。”他回答說。但是,作為她的 72 個孫兒孫女中的一員,我卻要說我更喜歡她的見地。上了 80 歲,她開始感到有些難以入睡,她便經常在午夜時分至凌晨三時這段時間里閱讀科普方面的書籍。我想她根

本就沒有工夫去留意她在衰老。我認為,這就是保持年輕的最佳方法。如果你的興趣和活動既廣泛又熱烈,而且你又能從中感到自己仍然精力旺盛,那么你就不必去考慮你已經活了多久,這種純粹的統計學問題,更不必去考慮你那也許不很長久的未來。

至於健康,由於我這一生幾乎從未患過病,也就没有什么有益的忠告。我吃喝均隨心所欲,醒不了的時候就睡覺。我做事情從不以它是否有益健康為依據,儘管實際上我喜歡做的事情通常都是有益健康的。

從心理角度講,老年需謹防兩種危險。一是過分沉湎于往事。人不能生活在回憶當中,不能生活在對美好往昔的懷念或對去世的友人的哀念之中。一個人應當把心思放在未來,放到需要自己去做點什么的事情上。要做到這一點並非輕而易舉,往事的影响總是在不斷增加。人們總是認為自己過去的情感要比現在強烈得多,頭腦也比現在敏銳。假如真的如此,就該忘掉它;而如果可以忘掉它,那你自以為是的情況就可能並不是真的。



論老之將至

另一件應當避免的事是依戀年輕人,期望從他們的勃勃生氣中獲取力量。子女們長大成人以後,都想按照自己的意願生活。如果你還想像他們年幼時那樣關心他們,你就會成為他們的包袱,除非他們是異常遲鈍的人。我不是說不應該關心子女,而是說這種關心應該是含蓄的,假如可能的話,還應是寬厚的,而不應該過分地感情用事。動物的幼崽一旦自立,大動物就不再關心它們了。人類則因其幼年時期較長而難以做到這一點。

我認為,對於那些具有強烈的愛好,其活動又都恰當適宜,並且不受個人情感影響的人,成功地度過老年絕非難事。只有在這個範圍里,長壽才真正有益;只有在這個範圍里,源于經驗的智慧才能得到運用而不令人感到壓抑。告誡已經成人的孩子別犯錯誤是沒有用處的,因為一來他們不會相信你,二來錯誤原本就是教育所必不可少要素之一。但是,如果你是那種受個人情感支配的人,如果不把心思都放在子女和孫兒女身上,你就會覺得生活很空虛。假如事實確是如此,那么你必須明白,雖然你還能為他們提供物質上的幫助,

比如支援他們一筆錢或者為他們編織毛線外套,但絕不要期望他們會因為你的陪伴而感到快樂。

有些老人因害怕死亡而苦惱。年輕人害怕死亡是可以理解的。一想到會失去生活能夠給予他們的種種美好事物,他們就感到痛苦。這種擔心並不是無緣無故的,也是情有可原的。但是,對於一位經歷了人世悲歡、履行了個人職責的老人,害怕死亡就有些可憐且可耻了。克服這種恐懼的最好辦法是——至少我是這樣看的——逐漸擴大你的興趣範圍並使其不受個人情感的影響,直至包圍自己的圍牆一點一點地離開你,而你的生活則越來越融合於大家的生活之中。每一個人的生活都應該像河水一樣——開始是細小的,被限制在狹窄的兩岸之間,然後熱烈地衝過巨石,滑下瀑布。漸漸地,河道變寬了,河岸擴展了,河水流得更平穩了。最後,河水流入了海洋,不再有明顯的間斷和停頓,爾後便毫無痛苦地擺脫了自身的存在。能夠這樣理解自己一生的老人,將不會因害怕死亡而痛苦,因為他所珍愛的一切都將繼續存在下去。而且,如果隨着精力的衰退,疲倦之感日漸增加,長眠並非是不受歡迎的念頭。我渴望死于尚能勞作之時,同時知道他人將繼續我所未竟的事業,我大可因為已經盡了自己之所能而感到安慰。(摘自《羅素思想小品》)