

人們常說:想要愛別人,首先要學會愛自己。想知道你是會愛惜自己的人嗎?下面的小測試就能解答你的疑問。

- \* 每到題目中,如果選 A 可得 1 分,選 B 得 2 分,選 C 得 3 分,最後對照總得分查看測試結果。
\* 1、當我需要幫助而且能夠得到幫助的時候:
\* A 我很願意其他人幫助我
\* B 我想自己應該負起責任
\* C 我幾乎總是拒絕幫助
\* 2、當我取得成功的時候:
\* A 每次都是發自內心的高興
\* B 有一點高興
\* C 其實不是很高興
\* 3、在聚會上:
\* A 我總是很健談
\* B 我不比別人說話多
\* C 我總是屬於沉默寡言的人
\* 4、我和他人爭吵:
\* A 幾乎沒有
\* B 經常
\* C 太多
\* 5、你在一次聚會上遲到了,並且很緊張,而聚會上的其他人都很開心,你要多久才能進入聚會的狀態?

# 小測試看你是否愛惜自己

- \* A 馬上
\* B 很慢
\* C 一般情況下不能進入聚會的狀態
\* 6、一個女士正在尋找伴侶。她的一個追求者開着一輛價值 20 萬元的汽車,你認為這對這位女士來說意味着什麼呢?
\* A 這是一個提醒,應該小心地和這個人交往
\* B 這同他騎自行車沒有什麼區別
\* C 這是一個很好的機會
\* 7、你剛纔慢跑了 20 分鐘。你的感覺如何?
\* A 很好
\* B 很累
\* C 很舒服
\* 8、一個孩子想要完成一個很難的任務(比如試圖搬動一件很重的東西),當這個孩子對自己的任務感到絕望時,你會首先:
\* A 鼓勵他
\* B 安慰他
\* C 告訴他,應該正確地估計自己的力氣
\* 9、當我很不耐煩的時候:
\* A 我不會因此而傷害到其他人

- \* B 我會傷害到其他人
\* C 他人會對我如此具有攻擊性感到驚訝
\* 10、我幫助其他人:
\* A 只有當這樣做有意義的時候
\* B 只有當其他人請求我的時候
\* C 即使他們根本就沒有請求我的幫助
\* 11、我對他人:
\* A 總是自發地友好
\* B 開始時總是保持一定的距離
\* C 總是太嚴厲,使他人因此而感覺受到了傷害
\* 12、我覺得那些總是對我很友好的人:
\* A 非常好
\* B 有些可疑
\* C 讓我感到無聊
\* 測試結果:
\* 20 分以下:
\* 懂得用適當的方式愛自己,你做那些對你有利的事,但是不會因此損害他人。別人會因為你的處事方法而感到快樂和滿意。
\* 20~30 分:



\* 你對自己的重視不夠。你太好心,你通常會想:“與其求別人幫忙,不如我自己做。”這種行為會使人覺得你“很好打發”。你對身邊的人來說很實際,因為你不會帶來麻煩。但是你自己會因此很吃虧。
\* 30 分以上:
\* 你總是和自己過不去。你總是圍着他人轉,以他人為中心做一些討他人喜歡的事,希望能使他人滿意。但是你為此所得到的回報卻很少。請你試著多關注你自己的利益,為自己的利益採取一些措施和手段。(來源:新華網)



美國總統奧巴馬也怕空巢!
日前,美國媒體報道,奧巴馬最近常常老淚縱橫,原因是女兒即將上大學離家而傷心。奧巴馬在白宮祈禱早餐會透露:“我有時大白天也會流眼淚,但我無法解釋原因,因為她們就要離開我了。”奧巴馬很可能是患上了空巢綜合徵。

## 中年也有空巢綜合徵

率越來越高,症狀甚至比老人還顯著。
一個家庭中孩子是主軸。子女從小到大都在身邊,父母早已習慣為他們操勞一切,每天送他們上學,給他們準備早餐,接他們放學,這種習慣已經堅持了十幾年。當有一天子女因為上大學或工作要離開,從而使原本全身心投入孩子教育的家長感到空虛。特別是近年來,寄宿制、留學生等教育結構的調整,使尚未成年的子女們提早從家庭中“獨立”出來,越來越多的中年人提早進入空巢狀態越來越明顯。
對於老人來說,在過去,三代同堂,甚至四代同堂是常態,每個家庭都有多個子女,老人必然會與一個子女的家庭住在一起。而在獨生子女社會,即便每對獨生子女都與老年人共同生活,也必然會有一對老人是空巢狀態。
像奧巴馬這樣莫名傷感、情緒不穩是典型的空巢綜合徵,有的還會煩躁不安、失眠早醒,這在精神醫學中屬於“適應障礙”的一種,

延年益壽離不開健康飲食和積極運動。基因、信仰和結婚也會影響到壽命,除此之外,影響壽命的因素還有不少。

第一人際關係。研究表明,人際關係的重要性遠遠超乎想象。人際關係可能比水果蔬菜、經常鍛煉和定期體檢更加重要。哈佛大學醫學院一項對 268 名男性進行跟蹤調查發現,一個人生活中真正重要的就是和別人的關係。研究還發現,常與朋友小聚適度飲酒者比滴酒不沾者更長壽。

第二性格特徵。弗里德曼在研究中發現,在性格方面,百歲老人至少有三大共同點:其一,生活態度積極,大多數性格外向、樂觀隨和,笑對生活,廣泛社交。這些老人善於公開宣泄自己的情緒。其二,責任心強。責任心是直接關係到長壽、婚姻幸福和賺大錢的一大重要性格特徵。無論是孩提時代的責任心還是成年期的責任心,都是長壽的最好指標。責任心越強,越有益長壽。其三,積極看待衰老。研究發現,對衰老持積極態度的老人壽命延長 7.5 年。

第三職業生涯。工作對長壽的重要性大大超過人們的想象。失業、工作不穩定及工資過低都會殃及健康。與同事及上司的關係是否融洽也會明顯影響健康狀況。偶爾拍點馬屁有益健康。事業成功有助於長壽。乏味的工作會增加心臟病風險。據研究,人們臨死前最後悔的事就是過勞工作既損害健康又得到應有的回報。反之,如果真正熱愛自己所從事的工作,勤奮努力反而有益長壽。

第四生活細節。一些生活小習慣直接關係到是否能夠長壽。保證足夠睡眠和充滿和諧的夫妻生活;不拖欠債務;與人為善,多點寬容。另外,保持年輕的心態也有助長壽。研究發現,看上去更年輕的人更長壽。目前是否擁有年輕的心態和行為,決定 30 年後是否會早亡。

## 四個因素影響壽命



在 4 月 15 日至 21 日的全國腫瘤防治宣傳周中,結直腸癌的科學防治備受矚目。結直腸癌是消化系統惡性腫瘤之一。隨着生活方式的改變,飲食習慣的西化,近年來,結直腸癌的發病率呈明顯的上升趨勢。

在日常生活中,腸道在不斷向人們發出健康的警示信號:人體的排便情況與腸道健康息息相關。因此,排便習慣與大便性狀的改變往往就是結直腸癌最先出現的症狀。例如便秘增加,腹瀉,便秘,大便帶黏液、膿血等,可能說明腸道出了問題。除此之外,

## 久坐風險高 改“便”防腸癌

若發現自己大便的形狀、顏色、氣味異常也要引起重視。無明顯誘因的大便習慣改變亦應視為結直腸癌的警鐘,需要儘快到醫院進行專業的檢查。
腸道腫瘤與人們的日常飲食習慣息息相關。隨着飲食和生活方式的西化,“高蛋白、高脂肪、高熱量、低纖維素”的飲食習慣使得結直腸癌的發病率顯著增長。飲食中應儘量避免過多攝入“三高”的食物,堅持健康均

衡的飲食習慣,粗纖維飲食可以改善排便狀況,遠離結直腸癌。

另外,研究顯示,日常久坐增加了結腸癌的發病風險。這是因為長期久坐,腸道蠕動減弱減慢,糞便中的有害成分,包括致癌物,在結腸內滯留并刺激腸黏膜;再加上久坐者腹腔、盆腔、腰骶部血液循環不暢,可導致腸道免疫屏障功能下降,這些都增加了結腸癌的發病風險。保持適當的運動,也可以改善排便的狀

況。

在腫瘤的預防措施中,症狀患者篩查是及時發現早期癌症及癌前病變最直接也是最有效的手段。數據表明,有效的早期篩查和干預治療可使結直腸癌的發生率下降 60%,病死率下降 80%。
對於公眾而言,改變生活方式,重視體檢,可以有效預防、早期發現結直腸癌。那麼,對於結直腸癌患者,規範化治療是提高結直腸癌治愈率的關鍵。
目前結直腸癌的治療手段包括手術治療、化療、放療和靶向治療。現代腹腔鏡微創外科技術的應用和高效化療藥物的出現使治療方案不斷優化。其中,化療是結直腸癌治療的基石。術前新輔助化療有助於提高手術切除率,術後輔助化療可以用來減少腫瘤復發的幾率,同時化療也是治療晚期腫瘤以及手術非適應症患者的最佳治療方式。規範化治療的核心是要防止治療中“過量”與“不足”的誤區,規範的診斷、合理化療方案、適當的藥物劑量以及足夠的化療周期都至關重要。研究顯示,含樂沙定(奧沙利鉑)的治療方案在結直腸癌的治療中發揮了顯著療效,其 FOLFOX4 方案使得早期(III 期)患者 6 年死亡風險能夠降低 20%,而晚期患者生存 5 年的總機會達到 9.8%。

事實上,經過以手術為主的綜合治療,絕大部分中、早期結直腸癌患者是可以治愈的。(作者:陳平)

其實,睡覺並不是倒在枕頭上,蓋上被子合眼一宿,再睜開眼睛醒來这么简单,它是一个复杂的渐变过程。为什么我们有时醒后,身体会神奇般地恢复力量,而有时却感觉比睡觉之前还累呢?这便是睡眠的深度和状态所不同而导致的。

芝加哥大学的研究人员,在对几千名志愿者进行过睡眠时的脑电波记录后,揭示了人体的睡眠周期:在睡眠中,人体首先进入慢波睡眠期,后是快眼动睡眠期,之后再重复开始,一夜大约有 4-6 个睡眠周期。
美国研究发现,凌晨两点后才入睡容易打乱生理时钟,对身体脂质新陈代谢带来严重影响,容易增加心脏病风险。



## 我們到底需要睡多久

我們到底需要睡多久
白天经常脑袋“放空”或昏昏欲睡吗?星期一早上总是很难从床上爬起来吗?如果是这样,你一定会断定:“我睡眠不足!”
睡眠不足所带来的害处,相信我们都耳熟能详了:精力不济、反应迟钝、记忆力衰退、免疫

力降低,甚至是机体的过早衰老。目前最普遍的说法是,一个成年人应该拥有的睡眠时间是 7 至 8 个小时,但美国加州大学的一项实验却得出了不同的结论。
这项实验
长达六年时间,由加州大学圣地亚哥药学院和美国癌症学会联手进行。他们对一百万名年龄介于 30 岁和 102 岁的对象进行了观察。在这项实验中,研究对象的年龄、病史、健康情况等都被考虑进去,他们是与自己身体状况相似的对象作比较的。
研究发现,每天仅睡 6、7 个小时的人,比每天睡超过 8 小时,或少于 4 小时的人死亡率要低很多。其中,每天睡 7 小时的人死亡率最低。
睡眠节律的恶性循环

那些夜里常常醒来,或者在还未得到充分休息以前就醒来的人,他们的睡眠节律是很混乱的,脑电波图在各阶段都显示出快速、急剧升降和受到抑制的波型,这在正常人睡眠中是见不到的。

因此,只有充分进行好了 4-5 期的深度睡眠,人体的生理机能才能得到充分的修复,免疫系统能够得到加强,而能量也能得到充分补充。延长睡眠时间并不一定能弥补自己的睡眠不足,正相反,如果一味地赖在床上,却没有得到高质量的睡眠。这对于人体反而是有害无益的,它甚至会缩短你的生命。
这种恶性循环周而复始下去,结果就是你的睡眠系统被削弱。生理休息期被打乱,身体得不到足够的能量,又让你的免疫力降低了。
睡得过多和吃得过饱都是一个道理
那些睡得更多的人,并不是因为他们需要长时间睡眠,而是因为他们没有好好地关照自己的睡眠系统,从而导致这个系统被削弱,不能高效率地工作。他们感到白天缺乏活力时,往往会想:“我睡得太少了,要多睡会才行。”而不是问自己:“我的睡眠质量是不是不够好?要怎样才

能改善呢?”

其实,对那些只睡了 6、7 小时就自然醒来的人来说,醒了你就别硬躺够 8 个小时了,只要你觉得头脑清醒,感觉良好,就放心地起床活动吧。而长期觉得睡眠不足,怎么也睡不够的人,也许你应该对自己严格一点,调好闹钟,把睡眠时间和周期控制得有规律些。睡得过多和吃得过饱都是一个道理,吃得过大饱,也许才是最健康的。因此,即使到点之后还觉得困,你也应该说服自己别再赖在床上。

美国国家睡眠协会的小建议
1、跟着太阳同起落:尽可能地在太阳升起的时候起床,或在起床时点一盏很亮的灯。明亮的光线会让生物钟调整到最佳状态。每天在晨光中晒上一小时,你会觉得精神奕奕,而晚上也更容易睡着。
2、别躺在床上干瞪眼:如果你躺在实在睡不着的话,也别在床上干熬着。起来到别的地方做做放松的事,看看书报,听听音乐甚至看电视,直到你觉得疲倦为止,只是要避免让自己太过于兴奋。干躺在床上上的焦虑感,往往会让你更难入睡。
3、调整一下室温:把室温调整到舒服的状态,太热或太冷的房间,都会让你的身体紧张,从而更难入睡。