

衰老是內心的錯覺



衰老常常是一個被灌輸的概念,當你覺得自己老了,放棄了“年輕”的念頭時,身體就會向衰老的心態靠攏。

要想讓心態變年輕,就要留意新事物,積極尋找差異,經常對一些所謂的“傳統、慣例”反問一句“真的嗎”。老人們應該試着放棄“老了就不能”的偏見,而是尋找一些積極的可能性,比如自己還能運動、還能旅行、還能做很多想做的事。

長此以往,老人們就能試着跳出思維定勢的“陷阱”,發現人生中心自己可以控制的部分,從中收穫的健康和快樂會遠超我們的想象。打開內心青春之門的9把“密鑰”

1. 別怕改變

專家指出,如果在50歲後仍然具備激情和勇氣,那么老人不僅能掌控自己的健康和生

還能在退休後繼續發揮余热,創造價值。

2. 勇于創新

丹麥一項調查顯示,創造力強的人往往壽命更長。創新對老人來說,更多的應表現在對新事物的包容態度上,願意接受新知識、新設備,哪怕是嘗試一種新食物或者運動。

3. 關注自我

美國專家指出,如果老人在退休後更加注重新自我的內心需求,願意走出家門,旅行、重新工作、結交好友,將收穫更多的樂趣和活力。

4. 忘掉年齡

專家認為,只有坦然面對死亡,忘記年齡的束縛,才能以積極進取的姿態,力求老有所為。

5. 喜愛社交

英國倫敦大學學院一新研究發現,無論內心是否感到孤獨,沒有社交都會增加老年人的

衰老是一種什麼樣的感覺?正值美好年華的你恐怕還答不上來。也許你的腦海中會浮現出一位白髮蒼蒼、滿臉皺紋、行動遲緩的老人形象,然後開始害怕衰老的到來。

但也有這麼一群人,他們七八十歲高齡仍活力依舊,衣着時髦,受到了年輕人的追捧。

衰老是環境暗示出來的,同樣都是老人,有的雖滿頭白髮,但依然精神矍鑠,對生活充滿期待;但有的卻滿臉皺紋,彎腰駝背,天天覺得自己老了,病了,對什麼事都沒興趣。

心理學研究發現,很多時候並不是歲月催人老,而是心靈先老了。

社會經常約定俗成,什麼樣的年齡應該穿什麼樣的衣服,否則就是為老不尊。人類很容易受到習慣的影響,被僵化的慣例、觀念或偏見所麻痹,以至於很多行為都是先入為主的或想當然的。

在這種慣性思維的影響下,不少老人看着鏡中的自己,頭髮不斷花白,皺紋日漸增多,就會對自己的衰老深信不疑。

再加上社會傳統偏見里的一些觀念影響,諸如人老了體力會變差、就該少出門、沒精力學習等,老人們就會產生“英雄遲暮”的心態,心生無用和無力感。

在這種心態的影響下,許多老人就會不自覺地過上所謂的“晚年生活”,天天窩在家里,不愛與人交流,或者倚老賣老,試圖找回自尊與自信,結果就真的老了。

美國政府對老鼠進行的一項重要研究發現了手機與癌症之間的關聯,這將是一個爆炸性的發現,長期以來圍繞手機是否會帶來健康問題一直存在爭論。

美國國家毒理學計劃(National Toxicology Program)進行的這項長達數年、經同儕審評的研究發現,那些暴露於手機通常發射的無線電頻率之下的雄性老鼠有少數患上兩種類型的腫瘤,分別為腦神經膠質瘤和心臟神經鞘瘤。

根據一份有關上述研究部分發現的報告,鑒於在全球範圍內手機通訊在各個年齡段用戶的廣泛使用,即便這種無線電頻率輻射僅會導致發病率非常小幅度的上升,也可能會給公眾健康帶來廣泛影響。這份報告于周四晚間發佈。

記者未立即聯繫到負責對研究進行監督的美國國家衛生研究院(National Institutes of Health,簡稱NIH)發言人置評。本周早些時候NIH說,之前收集的人類觀察數據以及



手機與癌症有關聯 爆炸性發現

針對大量人群的研究均發現,使用手機會導致患癌風險上升的證據有限,這一點非常重要。

目前尚不清楚這些結果可能會給政府的手機安全指導帶來怎樣的影響。負責美國手機使用安全指導管理的美國聯邦通訊委員會(Federal Communications Commission,簡稱FCC)已經收到了上述研究發現的概要。

FCC發言人稱,在這方面科學研究總是會影響FCC規定,該委員會將繼續關注聯邦健康和專家專家的所有建議,包括FCC是否應修改現行政策以及無線電頻率暴露限制。

科學家首次確定 3個“幸福基因”

今年1月份《Journal of Happiness Studies》雜誌報道了關於幸福與基因的研究報告,結果表明那些認為自己最幸福的國家的公民顯示一個特定的遺傳特徵——他們的DNA更可能包含涉及感官愉悅和痛苦減少的特定的等位基因。

日前,17個國家140所研究中心的190位科學家首次確定了與幸福和其他特徵相關的基因變異,該研究也是迄今為止關於基因與人類行為的最大研究,相關結果發表在《Nature》上。

研究人員集結了許多其他研究中的基因組數據,並利用先進的統計學工具對298000人的基因組進行分析。他們在Nature上描述瞭如何分析成千上萬人的基因組數據以挖掘與幸福感、抑鬱症及神經過敏症相關的遺傳變異。研究人員之一,休斯頓貝勒醫學院兒科與營養學助理教授Alexis Frazier-Wood說,“我們的研究發現了與幸福感相關的3個遺傳變異,還發現了與抑鬱症相關的2個遺傳變異,以及與神經過敏相關的11個遺傳變異。”此外,研究小組還發現變異的基因主要在中樞神經系統和腎上腺或胰腺組織中表達。

曾有研究表明,人與人之間幸福感的差異可能源于基因的差異,越來越多的證據表明幸福感是精神和身體健康的影響因素。然而研究人員警告說,基因並不能完全說明一個人對其生活的感悟,環境及其與基因之間的相關作用同樣重要。但是,研究這些基因可以幫助人們理解為何有些人在生理上傾向於發展這些症狀——幸福、憂鬱或神經質等。

此外研究人員認為該結果可供後續研究參考,有助於從科學角度解釋幸福的差異,然而,他們認為這種突破性的發現只是人類行為學研究的冰山一角,仍有很多的未知等待着他們去探索。

你天天洗澡嗎?是不是認為這樣才衛生乾淨?但現在有傳染病專家卻要推翻這觀念,告訴你天天洗澡其實不健康,反而會洗走健康油脂及益菌,讓細菌入侵體內。

美國哥倫比亞大學護士學院傳染病專家拉爾森(Elaine Larson)表示,人們其實每周洗澡一至兩次即可,我們一直認為洗澡是為衛生或清潔,但從細菌學角度而言,洗澡太多反而引起更多問題。她更補充,除非你經常去健身房,身體有汗臭味,需要洗澡去除異味。其實站在保護遠離疾病的立場來說,經常洗手就已足夠。

因為不斷洗澡可能洗走健康油脂及益菌,讓細菌入侵體內,而皮膚更可能受到損傷。另外皮膚科助理教授米切爾(Brandon Mitchell)也建議每天洗澡的人,重點在清洗臀部、腹股溝及腋下這些會產生強烈異味的部位,身體其他部位不需要太徹底清潔。



天天洗澡不健康

北京協和醫院內分泌科李大夫向讀者解讀孩子的幾種發育異常情況。

1. 性早熟直接影響孩子的身高

李大夫:是這樣的,我們說性早熟從整體診斷上來說,我們一般現在劃分的標準是女孩8歲,男孩9歲以前開始出現發育叫性早熟。性早熟又分很多種情況,從病因來看又可以分為真性性早熟和假性性早熟,所以真性性早熟就是整個從下丘腦整體性腺整個一條軸,整個開始啟動這個就是真正的性早熟。還有一種是假性性早熟,假性性早熟就譬如說他在身體的某個地方,出現了產生性激素的腫瘤,然後它大量的分泌性激素,然後這個小孩早熟了,但是這個早熟不是從整個指揮系統開始啟動的,它是一個外來的,瞎指揮的,這叫假性性早熟。

特發性真性性早熟帶來的後果,一個直接後果是它青春發育提前。尤其是女孩就會很早的來月經,然後這樣它的骨頭就會很快的閉合,就是說他該生長的那個地方他就閉合了,這樣他最終的身高可能會很矮。

2. 食物真會導致性早熟嗎

李大夫:這些說法我們應該從兩個方面來看,就是我們真正發現的說,這個吃什麼外源性的東西導致性早熟的,我真正非常明確見到的其實是有的,是避孕藥。我們就曾經發現過,有小孩覺得好玩每天偷吃媽媽的避孕藥,每天吃,因為那個避孕藥看起來比較好玩,他每天吃,吃了以後發現乳房發育甚至來月經。但這是吃外源性藥物引起的。

李大夫:一般來說是雌激素,然後就是說雌激素的類似物有沒有可能導致呢,當然也是有可能的,當然一般來說都得一定量的濃度。所以我們國家目前並沒有報道哪一樣食物里面有高濃度的雌激素,或者雌激素類似物殘留的食物,所以我們也很難明確這個問題。至少沒有大規模的說吃了某一種食物發生明確性早熟的情況發生。

然後另外一方面來說,我們觀察到的一個現象是女孩比較胖的,容易青春發育提前,她倒不一定達到性早熟,這個情況如果說吃這個洋快餐什麼的,說吃的比較胖,一直比較胖,然後青春發育提前一點這倒是有可能的。

3. 矮到什么程度需要治療

李大夫:首先,我們把矮小的標準定在同種

孩子長太快太慢都不好

族、同年齡、同性別兒童的這麼一個身高分布里面,如果低於第三百分位我們把它叫做矮小。也就是說100個小孩從高到矮排隊,如果你排在最後3個里面,那么我們一定要篩查一下這幾個小孩到底有沒有病。

另外一方面,如果他有難產史,尤其是比如說臀位產、胎先露不正這個情況,我們就會更積極的篩查他的激素異常的情況。查的時候首先得查甲狀腺激素,包括肝功能這些普通檢查都要查一查,因為這些其實都跟矮小直接相關;有一些特殊的疾病比如說甲狀腺功能減退,他本身就可以導致矮小,而且同時可以導致智力比較差,如果早期發現給他治療以後,這些問題都能夠有效地解決。矮小的原因從病因上講也是一個多方面的,比較常見的一種是甲狀腺功能減退,生長激素



缺乏也是一個大類。尤其是他如果有難產史的話,這種可能性就會更大。就是需要我們查的就會更加積極一點。

另外,還有一批特殊的綜合徵都有可能導致矮小,像Turner綜合症,Prader-Willi綜合徵,這些綜合徵的情況既矮小往往還有一些特殊的體徵、特殊的面容,這些都需要個別碰到每個病

4. 身材矮小了怎么治療?

李大夫:他是這樣的,首先要看它的病因,如果是甲狀腺功能減退的,那么用上甲狀腺激素這個效果還是相當好的。如果是生長激素缺乏診斷明確的,用生長激素的效果一般也相當的好,基本上都能長回一個,至少女孩1.5米,男孩1.6米,一般都沒有問題,一般都會長到接近一個正常的身高。尤其是對於這種有難產史的小孩,那么你用了生長激素以後呢,一個月的時候一定要檢查一看他甲狀腺激素到底怎麼樣,因為往來說他難產的時候,實際上他受損的絕不是管生長激素的這一種細胞,而且管甲狀腺的細胞

人的時候具體分析。如果他每年增長的速度確實比如說連4cm都不到的話,就一定要早的去醫院看了。

也有問題,管腎上腺的也有問題,管性腺的也有問題,只是甲狀腺的問題,在他小時候並沒有體現出來。

主持人:現在有好多生長激素是注射才有用的,現在很多增高藥是不是忽悠人的?李大夫:如果是口服的一般來說不會有明確的效果,因為生長激素是蛋白質,蛋白質如果口服的話,它的效果就會跟吃雞蛋一樣,在胃里面就會被消化的干乾淨淨,不能發揮任何一點點真正的生理作用。

5. 長得太快也可能有問題

李大夫:長得太快我們還是從激素的角度來分析有這麼幾個原因,一種是生長激素分泌過多,這種會造成巨人症;一種是青春發育提前,就是我們剛纔說的包括性早熟,這個時候實際上它最開始的時候,第一個表現出來絕不是他矮而是他高,他長得比別人都快。所以這個就是說當時快,當時長得高不代表以後高,那么這個得特別警惕。這種情況下,就是如果他長得很快,然後同時再有一些青春發育的早期徵象的話,我們是需要趕緊給他查一個骨齡,看看這個骨頭是不是已經超過了同齡人發育的程度。如果說這個骨齡明顯的大於他年齡的時候,那么我們懷疑他有沒有青春發育提前的情況發生。

還有一種情況是生長激素分泌過多的情況,這個生長激素太少了當然是矮,太多了也不好。這種往往是垂體里面管生長激素的細胞變成了瘤子,我們就叫它生長激素瘤,這樣生長激素無限的分泌,分泌量達到生理量的10倍、20倍以上的時候,如果他是一個在青春前期起病,他就長得非常高,甚至3歲就能超過1米的一個情況,但是當時一般來說他的容貌並沒有發生改變。如果他長着又青春發育了,到了18歲以後骨節閉合以後他還能長得越來越醜,整個面部容貌各方面都會有改變,我們就說這種情況就出現一個肢端肥大的情況。