

針對老年人研究發現:孤獨感可能讓人少活三五年

研究:晚年感到孤獨會縮短壽命

今年7月,《美國老年醫學雜誌》上發表了一項研究,量化了孤獨對60歲及以上老年人總預期壽命和健康預期壽命的影響。結果顯示,晚年感到孤獨會縮短壽命。

研究從新加坡選取了3449名年齡大於60的參與者,他們分別在2011年、2012年和2015年接受了訪談,並通過填寫調查問卷,報告了健康狀況和孤獨感。

分析結果顯示:

在60~70歲人群中,有時或總是有孤獨感的人,比不感到孤獨的總預期壽命短了3~5年;

70歲以上有孤獨感的老人總預期壽命縮短了3~4年,80歲以上有孤獨感的老人總預期壽命縮短了2~3年;

有孤獨感的老年人對於餘生的健康預期壽命也有所下降(包括相信自己健康狀況良好的時長,以及他們相信能夠毫無限制地進行日常活動的時間);

孤獨感越強,老年人的總預期壽命縮短得越多,健康預期壽命也更短。

以上研究表明,及早識別和幫助老年人

減輕孤獨感,有助於延長他們的總預期壽命和健康預期壽命,並提高晚年生活質量。

“孤獨病”正在侵蝕你的身體

一般情況下,短暫的孤獨不會傷害健康,但是一旦孤獨感持續時間較長,比如超過半個月,就需要警惕其危害。

加速心血管老化

2020年,心臟病領域權威雜誌Heart發表的一項長達9.6年的隨訪研究顯示:相比于孤獨感最弱的人群,孤獨感最強烈的人群心血管疾病診斷的風險高出30%,而與心血管疾病相關的住院風險高出48%。

讓身體發炎

2020年,美國《神經科學與生物行為評論》期刊上一項研究表明,社交孤立可能導致與人

體炎症相關的兩種標誌性蛋白水平長期升高。

它們分別是C反應蛋白(機體受到感染或組織損傷時免疫系統大量釋放到血液中的蛋白質)和纖維蛋白原(由肝臟合成的具有凝血功能的蛋白質),是血栓形成過程中的重要物質。

這是因為孤獨感改變了炎症系統對壓力的反應程度,從而影響人們的健康。

孤獨、焦慮、自閉等不良情緒,還會增加壓力激素皮質醇的分泌,削弱免疫系統,使人更易生病。

影響免疫力

2015年,美國《國家科學院學報》發表報告稱,感覺非常孤獨的人,某些基因更活躍,可能抑制免疫系統。

孤獨、焦慮、自閉等不良情緒,還會增加壓力激素皮質醇的分泌,削弱免疫系統,使人更易生病。

孤獨時不妨嘗試以下幾種辦法

1.在閱讀和寫作中找到內心歸宿

2.大膽表達孤獨

孤獨時,不妨和家人、朋友打個電話,直接傾訴自己的孤獨。不要擔心這個電話會讓家人擔心,他們也非常想聽到你的聲音。

3.生活偶爾也需要“妥協”

消解孤獨需要成本。建立關係需要感情經營和長期積澱,時間、溝通成本都需考慮在內。

但現在的人們也許更願意為了取悅自己,拒絕妥協。如果從不妥協,就要完全獨立,難以獲得友情,擺脫孤獨。

4.做有意義的事來充實內心

運動或者學習某一技能,走向一個目標的過程中,我們不會覺得自己孤單,也會交到很多志同道合的朋友。

5.降低對他人的期望值

不要奢望找到完美的聊天、陪伴對象,也別渴望得到完全的理解、欣賞、肯定和贊成。我們可以和不同的人產生不同的交集,用不同的朋友圈滿足自己不同的社交需要。

6.付出愛心,打破人際樊籬

獲得幫助和給予他人幫助都會令人滿足、充實,有助對抗孤單。



表報告稱,感覺非常孤獨的人,某些基因更活躍,可能抑制免疫系統。

孤獨、焦慮、自閉等不良情緒,還會增加壓力激素皮質醇的分泌,削弱免疫系統,使人更易生病。

孤獨時不妨嘗試以下幾種辦法

上下樓最傷膝蓋的姿勢



錯誤三:挺直身體上台階

上樓梯時挺直身子上台階,這時候身體的重量會幾乎全部都壓在膝蓋上,會加重他的負擔。

正確方法:上身前傾髖用力。身體微微前傾,髖部用力。

錯誤四:上下台階全腳或腳後跟落地

正所謂“上山容易下山難”,下樓梯時膝關節承受的壓力比上樓梯時要大一倍,如果全腳或腳後跟先落地,更會加重膝蓋的負擔。

正確方法:下樓梯腳尖先落地

正確的方法是下樓梯的時候腳尖向下伸直,腳尖、前腳掌先落地,這樣能夠減少後腿吃勁的時間,同時讓身體的重量通過小腿的肌肉化解掉。

上下樓梯口訣要牢記:

- 膝蓋不過腳尖
- 膝蓋不可內扣
- 上身前傾髖用力
- 下樓梯腳尖先落地

記住這九個字,減少對膝蓋的傷害

保護膝蓋並不是老年人的事,護膝要從年輕開始注意,而護膝要做到九個字“三十省、四十順、五十養”。

三十省:即從三十歲開始就要注重“節約”膝關節。膝關節衰老從三十歲就開始了,運動後膝關節內側有酸痛感就代表著已經開始退化。運動前先做好熱身運動,讓膝關節適應下。

四十順:即要“遷就”膝關節,別跟它對着干。膝關節的內側酸痛,尤其是走走路多了。這時我們就要開始“遷就”膝關節了。膝關節不舒服時要提高警惕,別跟它對着干。走路感到酸痛就坐下休息一會兒。也可按揉膝蓋。

五十養:過了五十歲,膝關節要好好“養”過了五十歲,膝關節要好好“養”,少做磨損膝蓋的運動。睡覺前用熱毛巾敷一敷,多按摩疼痛部位助運行氣血。

不少人都聽說過上下樓梯會傷害膝蓋。事實上,上下樓梯、台階或者爬山一類的動作確實會傷害膝蓋。

從力學角度來說,經常爬樓梯確實會對膝蓋的關節軟骨造成壓力,若膝關節長時間負重處於高壓狀態,則會增加軟骨邊緣的摩擦,加速軟骨丟失,軟骨一旦受損,膝關節失去了緩衝墊的保護,骨頭開始磨骨頭,就會出現疼痛。

對於上下樓梯的傷膝動作,其實只要方法正確,就能將其對膝關節的危害降到最低。

錯誤一:上台階時膝蓋超過腳尖

上台階時,很多人是用半只腳踩台階,這樣在支撐的時候,很明顯膝蓋就會超過腳尖,此時會使膝關節壓力過大,時間久了,膝關節過度承重,便會加速損傷。

正確方法:膝蓋不過腳尖

上樓梯時,讓腳尖儘量往前去,這樣膝蓋就會在腳尖的後面,在上台階的時候,膝蓋的壓力就會小很多。

錯誤二:上台階時膝蓋內扣

上樓梯時膝關節彎曲,會不自覺地向內扣,這時候膝關節會產生一個旋轉剪切力,對我們的軟骨、半月板都是一種損傷。

正確方法:膝蓋不可內扣

正確姿勢是膝蓋朝正前方,小腿與地面垂直。

來問一個99%的人都沒思考過的問題:你們平時舌頭是怎麼放在嘴里的??正在看到這個問題之前,我一直是放在下牙槽里。本來以為這就是哪個無聊網友提出的腦洞問題,畢竟舌頭都在自己嘴里,你管我怎麼放呢。但看了網絡答主的專業回答之後,我發現事情並不簡單.....

舌頭還有「官方站位」

一般來說,舌頭在我們的口腔里有兩種常見的擺放位置。一種是低舌位,就是舌頭貼在口腔底部的下牙槽,並向後移動(我以前就是這麼放的)。?另一種是高舌位,舌頭輕輕貼在上顎,舌尖頂在門牙後方的凸起處。

答主“柏油”為我們詳細介紹了這兩種舌位可能對呼吸造成的影響:

舌頭的自然位置是一個很重要的線索,可能和平常常見但難以解釋的症狀有關聯。

總是覺得口渴,特別是睡醒的時候

睡覺打呼嚕

喝水或咽口水時容易噎到

慢性口呼吸

大舌頭或齒痕舌

顯下頷關節紊亂

.....

低舌位是不好的,可能導致下顎變窄/變小,影響氣道空間。高舌位則相反,通過更多地利用口腔前部的空間,增加了後部氣道的空間,讓呼吸變得更容易。

你是低舌位還是高舌位?如果是低舌位的話,不妨按照上方的描述調整至高舌位,然後體會一下呼吸是否發生了變化。

長期的舌位錯位是造成口呼吸的原因之一。由於舌位後移,氣道變窄,鼻呼吸受到影響,總感覺吸不夠氣,很多人在不經意間就養成了張嘴

呼吸的習慣。

同時,舌位和口呼吸習慣也是相互影響的關係。由於鼻炎等病理因素造成的口呼吸,也會使舌位下移和後縮。

舌位不對,如何糾正?

瞭解了舌位錯誤的影響之後,有的朋友可能會問:我都放錯好多年了,這習慣怎麼改?其實,長期口呼吸、伸舌頭等不良習慣導致的舌肌力量不足,是養成錯誤舌習慣的直接原因,也是主要糾正的難點。

答主“滑雪牙醫”給我們介紹了幾種舌肌訓練方法:

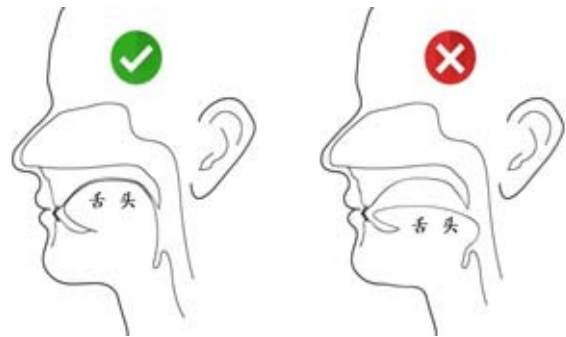
1、N點訓練 N點訓練上切牙後約5mm處,也是發拼音[n]結束時舌尖的位置。將舌尖頂住該位置保持小張口,保持10秒。5次為1組,每天3組。

2、彈舌訓練 彈舌訓練將舌吸到上顎,迅速離開發出彈響,像馬蹄“嗒嗒”聲。注意不是將舌彈向口底發出“啣啣”聲。?每組做20次,每天3組,可以鍛煉舌前部和中部的肌肉,幫助舌上抬。

3、捲舌訓練 捲舌訓練將舌卷起,保持5秒。每天2組,每組50次,可鍛煉舌根部,幫助舌上抬。

4、攤餅訓練 將口香糖嚼軟,用舌尖將其置于門牙後5mm處,然後用舌體壓住口香糖,將其在上顎攤平,每天0.5小時。?也可以用舌尖頂一個圈形薄荷糖至上顎,待薄荷糖完全融化。這種方法可以幫助我們記憶正確舌位,鍛煉舌上抬的力量。

文章來源:知乎日報(節選)



平時你的舌頭是怎麼放在嘴里的

人每天都要睡覺,但你有沒有注意過,自己睡覺的朝向呢?

有人說“要想睡得輕鬆,切莫腳朝西來頭朝東”。還有人說睡覺要順著地球磁場的方向,頭北腳南最好。

這些說法和理論聽起來似乎有道理。比如說,朝南北睡,是順著所謂的地球磁場的節奏,而朝東西睡,是橫著穿插所以會受到磁場影響,甚至引起失眠.....

今天就來講一講睡覺的那些事。

我們先瞭解一下地球磁場。地球南北磁極並不是正南正北的,有一定的傾斜角度。在地球上的每一個點位上,所謂順應地球磁力線的方向並非正南正北。而且同一點上的地球磁力線方向無論一年四季還是晝夜,都會變化的。

顯然,房子是不可能隨時變換方向的,也沒什麼人會一直調整床的方向。那麼地球磁場對睡眠有影響嗎?

有學者認為,人體可視作具有弱磁性的磁體,在睡眠時最好能沿著磁力線的方向,如果方向不一致,就會受到地球磁場力的作用,雖然這種力非常微小,個體可能無法覺察到。

值得注意的是,磁力線的水平切線方向並非正南正北,而是存在一定的夾角,即磁偏角,故所謂的睡眠朝向嚴格意義上來說也不是正南正北。

生命個體自從來到這個世間,就會逐漸適應環境,建立適當地磁場狀況的某種平衡。

睡覺不能腳朝西頭朝東?

有時候,這種磁場平衡會被打破。比如外界突發性的磁場變化,如太陽劇烈活動產生大量黑子、耀斑,引起磁暴時,皮膚電位的變化會影響人的神經系統,植物神經系統交感神經主要部分的神經狀態有所提高,精神疾病患者容易出現病情波動。再比如跨時區旅行、搬家等也容易造成睡眠紊亂。

但關於地磁與睡眠的確切關係仍在研究之中,尚無定論,所以也很難去定論“朝向會不會影響睡眠”。

與其過多擔心朝向問題,不如調整到最舒服的睡姿或考慮其他影響睡眠的因素,更為重要。

影響睡眠到底有哪些因素?

這些因素有些是可控可調整的,比方說房間的溫度、濕度、光照、房間佈置、寢具等。



適宜的溫度。溫度一般在26℃左右,具體以個人舒適為準。

在沒有光污染的純自然環境里,睡覺只需要順應自然光即可。但在環境中充斥各種光的

干擾時,營造睡覺時的黑暗環境以及醒來後的光亮環境,只能靠人爲了。比方說窗簾加遮光布,不開常明小燈。

房間的佈置,儘可能簡單。不要有很多點綴的“喜好”物品,比如孩子的睡房,很多家庭把孩子喜歡的玩具公仔都放在

里面。事實上喜歡的玩具只會讓人更精神,而不是心無雜念地乖乖睡覺。

適合的寢具很重要。市場上很多床品都在往精細、符合人體力學特點的方向發展。實際上沒有絕對好的寢具,要選擇的是適合自己的,

如腰椎有問題的人推薦稍硬的床墊,枕頭的材質和高度要兼顧體型和頸椎等問題等。

睡覺姿勢有啥講究?

我們可以把臥室佈置成更有利于睡眠的小環境,同時睡覺的姿勢也是很重要的。那麼什麼樣的睡姿才是正確的?網絡上答案也是五花八門。

事實上,不存在一個所有人通用、最好的睡姿,要根據每個人的情況來看。

就寢姿勢,應該選擇最舒適的、讓自己身心感到最放鬆的。

真正要注意的是有些病人必須要限制姿勢,如睡眠呼吸暫停和鼾症的患者,儘可能避免仰臥位。孕後期者也不推薦仰臥位。

如何讓自己快速入睡?

放鬆身心。睡前採用鬆弛、自我催眠、正念等方法,讓自己快速進入放鬆的狀態,“松身休心”,有利于快速入睡。

建立條件反射。可以嘗試一段時間里保持兩個左右的“睡眠儀式”,一個主打,一個備選。比如有人睡前“手指搓枕巾”,有人睡前默念“123”。這些有助於強化入睡的條件反射,但如果條件反射已經足夠強的時候,所謂的睡眠儀式就可有可無了。

心理暗示。“相信這樣的環境能夠睡個好覺”,這樣的想法會產生很強的暗示作用,令自己身心放鬆,香甜入睡。就寢時過度糾結朝向等問題,反而會令人處於過度警覺的狀態,難以入睡。