

好友申请多 经常发照片 爱发朋友圈让人更长寿

看到好看的风光,吃到好吃的美食,很多人会发朋友圈分享一下。有研究指出,爱发朋友圈的人,更容易长寿。

常使用社交网络 死亡风险有所降低

发表在《美国科学院院报》的一项调查研究显示,经常使用社交网络的人整体死亡风险会降低12%左右,因特定疾病而死亡的风险也有所降低,例如癌症、冠心病等。尤其是那些经常能够接收到好友申请的人,死亡风险较低。

这说明社会联系和支持对于长寿有着积极影响,接收好友申请一般意味着他人对自己的好感,这些人往往都拥有着比较充分的社会支持。

相比经常发表文字状态但不发布照片的人,经常发布照片但不经常发表文字状态的人死亡风险低于平均水平的30%,因特定疾病而死亡的风险也显著降低。

由于缺乏对具体照片和文字内容的分析,研究人员暂时无法肯定其中的原因,但推测可能是

经常发布照片而不仅仅是发表纯文字,往往体现着丰富社交生活,而不包含照片的纯文字状态则是一些个人感受、感想等。

多学习不信谣 注意时间空间

但研究人员也说,过多上网可能导致人们面对面社交互动机会减少,从而与现实脱节,对老年人认知健康产生不利影响。

因此,养成良好上网习惯的同时,要避免过度沉迷网络带来的副作用。如何更健康地使用网络?

多学习,少看低俗视频。适当学习上网,可活跃思维、开阔眼界、增强自信。老年朋友可进行养生保健、数智生活等方面线上学习,尽量减少观看标题党营销号文章、低俗视频,不轻信不转发网络谣言。

控制使用距离。看电视或投影仪时,眼睛距屏幕3米以上;用电脑时,眼睛距屏幕不少于50厘米;用手机时,与脸的距离要保持33-35厘米。

控制使用时间。根据世界

卫生组织的建议,成年人每天屏幕使用时间最好不超过6小时,青少年应尽量控制在2小时以内。同时,要合理安排使用的时间段。如一些老年人夜间上完厕所后其实是有睡意的,但可能中途看了看手机,看见感兴趣的内容后,大脑开始兴奋起来,睡意消散,从而影响睡眠节律。

划出“禁用”区域。给自己规定手机或电脑要在什么时间使用,每天使用不能超过多长时间,或者规定在卧室里、餐桌上不能出现手机,不是必须用时把其放在“禁区”内。铃声、振动音会不停催促你关注实时信息,休息时可以关闭消息提醒功能。

不要躺在床上玩手机。床是用来休息的地方,要让大脑对床的功能形成固定认知。许多人喜欢躺在床上看电视、看报纸、玩手机,甚至吃饭,床变成一个多功能的场所,大脑就无法把床是用来睡觉的功能固定下来。因此,躺在床上时,很难让大脑形成“我准备睡觉”的感觉,长此以往就会影响睡眠节律。

据CCTV生活圈

夏季不爱喝水 试试往里加点料

有些朋友不喜欢喝没有味道的白开水,给大家推荐几款适合夏天的饮品。

绿茶:建议泡茶水温不超过80℃,夏季也可以喝冷泡茶,即用凉白开直接浸泡茶叶,一般需要泡1小时以上。

柠檬水:柠檬口感酸甜,鲜柠檬切片后用来泡水能增加白开水的滋味。

百香果水:用百香果泡水非常方便,且维生素C含量也不错,只需要开个口,就能挖出里面的果肉,泡在水里不仅好喝还很好看。

花茶:常见花茶有玫瑰花茶、菊花茶、茉莉花茶、金银花茶,不仅会散发淡淡花香,还含有多种营养物质以及多酚、皂苷和萜类等生物活性成分。

绿豆汤:绿豆汤不仅能“带走”热气,还能补充水分和营养,绿豆中的钾和B族维生素含量都不低,正好可以弥补高温出汗导致的这部分营养流失。

据养生中国

夏季是养护阳气好时节 中医倡导“形气神”生命观

中医药文化中蕴涵的“形气神”生命观,历经千年形成“形气神共养”的养生理论,一年四季,自然界阳气以“生、长、收、藏”的规律,周而复始运行消长。

夏季气候炎热,天气下沉,地气上浮,天地之气相交,使阳气旺盛,人的形、气、神随之相应调节,而使阴阳平衡,形与神俱。

规“形”以调气

夏季昼长夜短,太阳升起较早,阳气升发,人们也应随之早起,顺应自然界阴阳升降规律,合理安排与之相应的作息。但夜晚睡眠时间缩短,人易疲劳,所以夏季应养成午睡习惯,来消除疲劳,恢复精力。

夏季伤人多为暑湿之邪,在饮食方面,可适量服用苦味食物助于祛除暑气,食用酸性食物以助固表敛汗,防止汗出过多耗气伤津。

此季节,穿着应宽松舒适,具有较好的透气性,以防暑邪伤人,但需注意着衣要护及胸背,忌贪凉过度,损伤阳气;乘凉消暑推荐到通风室外,尽量避免烈日下暴晒;应及时补充水分,避免出汗太多;要尽量远离潮湿环境,以防外湿侵袭,避免淋雨受凉。

调“气”以安神

夏季气候炎热,阳气外散,阴气内藏,气血运行随阳气增长相应亢盛,活跃于机体表面,再加上夏季气温偏高,人们会因伤津耗气而出现睡眠少、食欲不佳、精神不振、体重减轻等情况。因此,炎热的夏季是养护阳气的好时节。

此时要顺应天气变化,做好自我调节,重点关注“心气”之保养。尤其是老年人,应保持神清气和、心情愉快的状态,遵循“无厌于日”的原则,适当运动,使“形”得到锻炼的同时,促进心气宣通。



安“神”以养心

夏季中暑、热扰心神病症多见,原因是心中血少,肝中藏血也少,肾中藏精减弱。血不养神则神志涣散,尤其炎热的中午时分,会出现头目不清、精神散乱、易困倦等表现,肾精少又见记忆力减退。

现代人往往饮食不节,长久膏粱厚味、饮食过度不良习惯影响下,致使痰湿、瘀血内生阻滞血脉,引发冠心病、高血压等心脑血管疾病。

夏季的养生心得,唯在一个“心静神安”,要安养神志,使其不怒,保持开朗愉悦的心情,以使形气神如自然万物一般葱茏,蓬勃向上。

据《中国中医药报》

食荔枝“上火” 中医调养有方

荔枝是一种营养丰富的水果,它含有多种重要的营养物质,如维生素C、膳食纤维、钾、镁、磷和铁等矿物质、抗氧化物质等。但佳果好吃,也应避免贪吃,以防“上火”。食用时,最好做到以下几个方面。

每次食用荔枝不超过300克,约每天8-10颗。

吃荔枝前后适当喝点盐水、凉茶或海带绿豆汤,或者把新鲜荔枝去皮浸入淡盐水中,放入冰柜里冰后食用,防止虚火。

吃完荔枝后,如出现口腔溃疡等“上火”的情况,可以每天坚持多喝开水,也可以冲泡金银花、胖大海或菊花茶饮用,能起到一定降火作用。

除了“上火”,还需警惕“荔枝病”。空腹大量食用新鲜荔枝之后出现头晕、心慌、出汗等低血糖症状,严重者会突然昏迷、惊厥、血压下降,抢救不及时可导致死亡。糖尿病患者要谨慎空腹大量进食荔枝。

据广东中医药官微