

美国《预防》杂志总结  
**10** 个健康“助推器”



保持身心健康,应从细节入手。生活中的小细节,会带来健康的巨大收益。美国《预防》杂志最新载文,刊出有助于快速提升健康的10个“助推器”。

**1. 开怀大笑。健康收益: 血流改善21%。**

美国得克萨斯大学的一项研究发现,看喜剧片捧腹大笑可以使血管扩张 1/5,效果可持续 24 小时,而观看严肃的纪录片则会导致血管收缩 18%。研究人员表示,感觉快乐时,身体会释放更多欣快的神经化学物质,有益心脏及全身健康。

**2. 勤刷牙。健康收益: 头颈癌危险降低400%。**

美国纽约罗斯维尔癌症中心最新研究发现,慢性牙周病患者罹患头颈癌(特别是口腔癌和喉癌)的危险比普通人群要高 4 倍,即使从不吸烟的患者也存在这一危险。经常刷牙有助于防止牙齿菌斑,减少牙龈炎,进而降低头颈癌危险。

**3. 常喝茶。健康收益: 脑卒中危险降低21%。**

美国加州大学洛杉矶分校医学院科学家对 9 个相关研究结果的梳理分析发现,与每天喝茶不足 1 杯的参试者相比,每天至少喝 3 杯茶,可使致命性脑卒中危险降低 1/5。其机理是,红茶或绿茶中的抗氧化物质及氨基酸、茶氨酸能对血管起到保护作用。

**4. 知感恩。健康收益: 快乐度提高20%。**

美国肯特州立大学斯蒂芬·托普法博士完成的新研究发现,经常提笔写感谢信的人,生活满意度更高,感觉更快乐。

**5. 藏起电视遥控器。健康收益: 腰围缩小5厘米。**

澳大利亚一项研究发现,把遥控器藏起来,经常起身手动调台以及边看电视边运动,以增加身体活动量,可以使腰围缩小 16%。多运动还有助于降低身体质量指数(BMI)、甘油三酯和血糖水平。

**6. 开会时涂写。健康收益: 记忆力提高29%。**

《应用认知心理学》杂志刊登英国一项新研究发现,开会时爱信手涂写的人对会议内容的记忆比其他参试者多 1/3。其解释为,写写画画有助防止走神,倾听更专注。

**7. 握住伴侣的手。健康收益: 压力减轻200%。**

《美国心理学会杂志》刊登一项研究发现,夫妻间一个简单的拥抱或握住对方的手几分钟就可使压力大大缓解。这些简单亲密的动作不仅有助于拉近夫妻距离,而

且有助于平稳血压,降低心率。

**8. 练瑜伽。健康收益: 腰背痛缓解56%。**

美国西弗吉尼亚大学一项研究发现,每周练两次瑜伽,每次 90 分钟,坚持 6 个月,可以使慢性腰背疼痛症状缓解 56%,比如,疼痛更少,腰背力量更强,抑郁症状也更少。

**9. 多吃鱼。健康收益: 认知障碍减少19%。**

一项涉及全球近 1.5 万名成年参试者的大规模研究发现,与不吃鱼的人群相比,经常吃鱼(每周吃鱼 1 次以上)的人罹患认知障碍的危险降低 19%。其机理是,三文鱼、鲑鱼和金枪鱼等鱼肉中的欧米伽-3 脂肪酸可保护大脑神经细胞,减少炎症。

**10. 早餐喝牛奶。健康收益: 体重减轻2.3公斤。**

一项新研究发现,与早餐喝果汁的女性相比,早餐喝一大杯牛奶(20 盎司,约合 567 克)的女性饱腹感更强,午餐平均少摄入 50 卡路里的食物。照此计算,一年可使体重减轻 5 磅(约合 2.3 公斤)。

(据《生命时报》)