

浓眉、鼻挺、腰细、痣多、手脚厚……

外表露出的长寿迹象

“长寿基因”听上去神秘而难以捉摸。其实,人的外表就隐藏着不少长寿密码,从五官到身体的线条,处处都透露着你的健康状态及衰老程度。《生命时报》综合国外一系列研究,并采访著名中医养生专家、中国中医科学院教授杨力,为您揭开面相体态中隐藏的长寿秘密。

有张显年轻的脸。丹麦科学家研究发现,看上去比实际年龄小的人,寿命可能更长。南丹麦大学教授卡尔·克里斯滕森带领研究小组选取了1826名年龄在70岁以上的双胞胎,并进行了7年跟踪随访。在已去世的675人中,研究小组综合考虑他们的实际年龄、性别、成长环境等因素后发现,一对双胞胎中,面相年轻差别越大,看上去更老的那个人先去世的可能性越高。克里斯滕森说,要想知道一个人预期寿命的长短,可以观察他的脸。因为生活艰难的人更可能离世较早,而生活的艰难程度都写在了脸上。

男人长相英俊。长得帅的男人对女人更有吸引力,这可能还意味着他身体健康。芬兰图尔库大学的科学家马库斯·兰塔拉研究发现,长相帅气的男人免疫力较强,更不容易感冒。拥有英俊容貌和完美体形是男人拥有更多抗体的标志,也说明他们体内的睾丸激素水平较高,这些都有助于提升其免疫力。不过,研究者说,女性的美貌并不意味着免疫力强,但与生育能力密切相关。这是因为漂亮女人体内的脂肪量适中,血液皮质醇浓度较低,生育能力较强。

身上痣多。很多人会为身上的痣烦恼。英国伦敦大学国王学院皮肤科专家维罗妮卡·巴塔耶领导的一项研究发现,痣多的人染上心脏病、骨质疏松等疾病的概率比同龄人低。染色体端位上的端粒能在一定程度上预示一个人的寿命长短,研究发现,与身上痣的数量小于25颗的人相比,痣的数量超过100颗的人,端粒更长,这意味着他或许能多活6岁~7岁。

不过,中南大学湘雅医院整形美

容科主任龙剑虹提醒,多数人全身都有数十个黑痣,一旦在短时间内出现较明显的增大、色素不均、脱毛、痒痛、出血等,应高度重视。长在足底、胸前、颌口、裤腰处等部位的黑痣,由于总被摩擦到,容易导致恶变,有条件的建议进行预防性切除。

腰细。美国哈佛大学、波士顿医院等机构的科研人员,对44636名妇女的患病记录、腰围等研究发现,腰围超过约89厘米的妇女,比腰围小于71厘米左右的妇女,过早死亡的风险高79%。研究者认为,腰部脂肪堆积过多会增加糖尿病、中风和心脏病的风险。即使89厘米腰围的妇女体重正常,她们死于心血管疾病的风险也比71厘米腰围的女性高两倍。世界癌症研究基金会曾有报告称,腰围每增加1英寸,患癌症的风险就增加8倍。不同人种的达标腰围不同,专家建议,中国女性腰围应控制在80厘米以内,男性腰围应小于85厘米。

大臂内侧皱纹少。2013年11月,在《老年学杂志》发表的一篇文章中,芬兰莱登大学医学中心科学家对260名女性进行了研究,除了分析面部容颜外,还选择了观察大臂内侧的皱纹,这是因为大臂内侧较少暴露在外,能在较大程度上排除因太阳光照导致的老化。研究发现,大臂内侧皱纹少的女性,血压较低,患心脏病和中风的概率也相对较低,因此寿命可能比皱纹多的女性长。为了排除整容、化妆品等因素,科学家又对一些长寿家族的男性和女性进行了研究,同样证实了这个结论。

耳朵大而厚实,眉长而浓密。杨力告诉《生命时报》记者,肾是五脏的根本,它主骨、主发。肾在身体的外在表现中,最突出的就是耳朵。如果一个人耳朵色泽红润且厚实,耳门阔大,头发浓密、黑亮,眉毛也黑密且较长,在一定程度上说明他肾

气充足,身体更健康。如果一个人的耳型较小且出现萎缩,脱发严重,则说明其肾气不够充裕,应尤其注意补肾。

杨力说,“冬应肾”,冬季重点在养肾,睡眠是最好的补肾“良药”。此外,要多晒太阳,避免过度劳累,出汗过多,可适当多吃羊肉、栗子、黑豆等食物,避免吃寒凉的东西。平时可按摩肾俞(腰眼,即第二腰椎棘突下,旁开1.5寸)、足三里(外膝眼下3寸)、三阴交(内踝上3寸)三大穴位。

鼻梁高挺,鼻头光泽。在中医学理论中,脾是仅次于肾的第二个重要脏器。人的外表中,最能反应脾的器官便是鼻子和嘴唇。杨力说,鼻子较大,鼻梁较高,鼻头有光泽,嘴唇厚实、红润的人,一般来说,其脾气较通顺,胃口好,吃饭香甜。而唇色苍白、鼻头无光等,则说明脾气亏损。

“鸡汤是‘冬季第一汤’,可以补脾开胃,增加食欲。”杨力说,还可以多吃些根茎类蔬菜如山药、红薯、土豆、白萝卜等,它们在土里生长,吸收了土地的温性,可暖身、健脾。也有研究发现,人怕冷与体内碳水化合物、无机盐的缺失有关,而根茎类蔬菜正好可以弥补。

额头饱满,下巴微翘。“天庭饱满,地阁方圆”常被用来形容一个人有福相,在杨力看来,这是有中医理论基础的。这是指额头饱满,两眉之间的距离相对较小,脸的下颌骨较发达,下巴稍微会往前翘。一个人如果印堂明润,皮肤看上去白里透红,就说明此人心肺好,气血足,寿命也较长。如果脸色较黄、苍苍白等,则说

明肺气不足。

冬季寒气透过皮肤进入的第一个脏腑就是肺,因此一定要注意及时增减衣服,一旦受凉,要及时喝姜汤、红糖、热水等散寒。平时可适当吃些大枣、桑葚、百合等,并多做深呼吸。

枕骨丰满。在人体骨骼系统中,头骨最复杂。枕骨位于后脑勺偏下。杨力说,《太乙照神经》中写道“枕骨以不孤不露,骨肉停匀,主贵而寿”,也就是说,枕骨丰满的人更易长寿。从整个头部来看,方形的脸,圆形的头顶,说明肺气较充足,寿命长的可能性更高。

手脚厚实。四肢也能反映一个人的身体状况,进而预示其寿命长短。杨力说,双手、双脚厚实且明润有光泽的人,肾、脾、胃等的功能都较强,身体的底子相对不错,对疾病有更强的抵抗力。腰板挺拔、肩膀宽而坚实的人,也比看上去弱不禁风者更强壮。

最后,杨力提醒,外表与长寿的关系,除了形状之外,也与各器官的灵敏度息息相关,比如鼻子的嗅觉、嘴巴的味觉、耳朵的听觉、眼睛的神气等,这些灵敏度也是一个人精气神好坏的反映,精气神好肯定更健康长寿。她再三强调,外表与长寿的关系并非绝对,有长寿特征的人,只能说先天发育相对占优势,一个人生活习惯是否健康,对身体是否保养到位,很多时候比先天发育更重要。

(据《生命时报》)

儿时小习惯,毁牙

不对称,咬合关系紊乱。此外还会导致不常用的一侧牙齿表面堆积大量牙菌斑、牙结石,从而出现龋齿和其他牙周疾病。同时惯用的一侧牙齿可出现严重牙釉质磨损。

张口呼吸。多见于有鼻阻塞的患儿。由于长期张口呼吸,破坏了口腔内外肌力的平衡,使得孩子在外观上表现为下颌后缩,上前牙前突,有的孩子还表现为上下前牙不能咬合。对于张口呼吸的青少年首先要治疗鼻咽部疾病,使鼻咽部呼吸道通畅。然后配合矫治器来改正张口呼吸的习惯,并纠正错合畸形。

碳酸饮料当水喝。不少青少年天天喝碳酸饮料而造成满口牙齿龋坏。碳酸饮料中的磷酸、柠檬酸等物质长期接触牙齿,会对牙釉质产生腐蚀性。注意喝完饮料要用清水漱口。

刷牙方法错误。刷牙太用力、横刷牙、选错牙刷都会伤害牙齿。长期使用过硬的牙刷以及错误、粗暴地横着刷牙的方式易导致牙齿出现“楔状缺损”,即牙齿根部出现凹进去的“小月牙”。应选择软毛、小头的牙刷;刷牙应竖刷,动作要轻柔、反复多次,并坚持睡前刷牙。

(武汉大学口腔医院儿童口腔科副主任 聂德周)



粗粮更容易变质

很多人觉得粗粮干燥好保存,其实,它们比白米白面等细粮更容易变质。

粗粮的变质原因一般分两种。一是由其营养品质决定,不饱和脂肪酸高的粗粮容易变质,比如薏仁米、糙米等;二是加工工艺的原因,比如燕麦片保质期就很长,这是因为加工过程中进行了灭酶处理,延缓了脂肪氧化。而燕麦粉就非常容易变质,因为燕麦粉与氧气接触的面积显著增加,同时,加工过程中,脂肪氧化酶被激活。薏仁米、糙米容易变质也有这方面原因,加工过程中的糊化层损伤使脂肪酶活性更高。

怎么判断粗粮变质了呢?一是出现哈喇味,证明其脂肪已经氧化变质,如果吃了会损害健康。二是发霉,可能产生黄曲霉毒素,有很强的毒性和致癌性。生虫的粗粮倒不会对健康有害,但口感可能变差。

粗粮一般有真空包装的和散装的,哪种好呢?其实各有利弊。有包装的通常是品牌企业生产,有可能质量较高,但售价也高,且无法闻风味,选择时可以看到生产日期和粗粮的外观。散装的一般售价便宜,也可以直接接触到产品,但不知道生产日期(尤其是价格特别低的,有可能是陈粮),生产和流通环境控制条件有限。所以,如果对粮食品质特别熟悉的可以买散装的,如果不是特别熟悉,建议还是采购有一定品牌信誉度的包装粗粮。

粗粮买回家最好低温冷藏。粮食不怕冻,放在冷冻室或冷藏室,品质基本不会发生变化,但要注意密封。开封后的粗粮要尽快吃掉,临时贮存应放在阴凉、干燥和通风的地方。

(中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授 李再贵)

儿童在长牙的阶段里,如果不养成良好的口腔习惯,之后可能对牙齿乃至颌面健康造成不良影响。临床工作中,我总结了以下几点,值得注意。

吮指。几乎每个孩子都有过吮指的习惯,但到五六岁仍不改正的话,会造成孩子牙齿明显的错合畸形。吮指时,如果是把拇指放在正在萌出的上下前牙之间,那么会阻挡前牙的正常萌出,上下牙齿就不能正常咬合。

咬嘴唇。6岁以后的孩子会在大人的影响下出现不良的唇习惯,最明显的就是咬嘴唇。如果经常咬上嘴唇可能造成前牙反合,下颌向前突出,俗称“地包天”。咬下嘴唇则会导致上前牙突出,下颌后缩,上嘴唇会变得厚而短,呈张开状态,牙齿外露。

咬东西。很多孩子喜欢啃手指甲、铅笔头或者咬衣角、袖口、被角、枕角及吮吸奶嘴等,由于咬这些物体的时候一般总固定在牙齿的某一个部位,因而容易形成牙齿局部的小开合畸形。

偏侧咀嚼。孩子在乳牙发展的后期由于乳牙脱落,他们一侧牙齿正常的咀嚼功能受到影响,所以只能用另外一边吃饭,容易养成偏侧咀嚼习惯。如果时间长了不予以矫正,会造成面部左右发育

屋里太干燥,容易感冒

病菌易滋生 哮喘常加重

目前,北方已经进入冬季供暖期。屋内温暖的同时,许多人却感到皮肤异常干燥,并且经常口渴上火,容易出现咳嗽、感冒。

实验证明,人生活在相对湿度45%~65%,湿度指数为50~60的环境中最为舒适。由于多数住宅采用暖气供暖或是中央空调供暖和换风,这些场所内的湿度远远低于上述标准。尤其是采用中央空调的场所,室内平均相对湿度只有10%~15%,在这样的房间待久了,容易皮肤紧绷、干燥上火、感觉不适。

1999年,日本名古屋大学健康环境医学系教授须藤春春发表了一份关于《空气湿度与人体健康的关系》的研究报告,该研究发现,流感的多发与空气湿度较低有着密切的关系,温暖、干燥的空气环境易于细菌、病毒的滋生和传播。这是因为,当空气湿度低于20%时,室内可吸入颗粒物增多,就容易使人患上感冒;而当空气湿度达到45%~65%的时候,病菌的生存环境遭到破坏,不

易进行传播。

另外,由于干燥环境中室内可吸入颗粒物及过敏原增多,极易使得一些过敏体质的人出现支气管哮喘,表现为咳嗽、胸闷、喘息及呼吸困难。这些症状会反复出现并常于夜间或清晨加重。家里如果有老人和小孩儿,他们的自身免疫力低,对空气湿度的变化最为敏感,也最易患呼吸道疾病。

为了对抗室内的干燥,少得流感等疾病,应该采取以下措施:首先要多喝水,最合适的饮水方式是“少量多次”。多吃水果也是很不错的选择,对防止嘴唇干裂、皮肤干燥、缓解上火症状都很有好处。另外,应营造健康的室内湿度。可以用加湿器,也可以在安全防滑的前提下,在室内洒一些水或每天至少拖两次地。需要注意的是,若使用加湿器最好用纯净水,而且要定期对机器清理消毒,以免因空气不洁反而加重呼吸道疾病。

(北京大学第一医院耳鼻咽喉头颈外科副主任医师 钟贞)