

这八种性格通常都长寿



提起长寿,人们自然而然认为它与遗传基因、生活习惯等息息相关。但你知道吗?性格特征也会对寿命起到关键作用。

认真

美国斯坦福大学心理学家刘易斯·特曼进行了一项涉及1500名儿童的长寿研究。结果发现,认真是长寿的一大标志。

认真品格具体包括:做事井井有条,深谋远虑,持之以恒,责任心强。认真的人会设立目标并完成目标,因而生活满意度更高。

但是专家同时告诫,认真固然重要,但是千万不要只对某一种行为过于痴迷专注,而忽略了生活的其他方面。

擅交往

充满爱意的人际关系可促进积极情绪,孤僻性格则易导致消极情绪,增加压力、炎症和心血管疾病危险。

专家建议,通过兴趣爱好交友,参加读书俱乐部等,有助于扩大社会交往,有益长寿。

乐观

美国叶史瓦大学的尼尔·巴兹莱博士及其同事完成的研究发现,百岁老人虽然生活不同,但都对人生有乐观或者积极的态度。

爱帮助人

美国密歇根大学心理学家萨拉·康拉思博士研究发现,真心实意地帮助他人可以增寿4年。但是如果是为了个人利益而帮助他人,则没有增寿效应。

康拉思博士表示,给他人无私的帮助可以激发自身体内的“护理行为系统”,进而降低压力激素,促进“亲密激素”等有益身体恢复的激素分泌。

勤奋

心理学教授霍华德·弗里德曼的研究发现,工作勤奋并在工作中体现人生意义的人寿命最长。

过早退休而无所事事不利于延年益寿。事实上,一些退而不休的人更长寿,但是退休后工作不宜太过努力或投入。

适度“神经过敏”

日本东京都立老年医学研究所针对70名100岁~106岁东京居民的研究发现,最具神经质的老人心理健康问题和抑郁症危险更大,但适度“神经过敏”,即有点小担心的人更加长寿。有些小忧愁的人比伴侣早亡危险低50%。

对新事物持开放心态

美国一项调查发现,很多百岁老人能够使用电子邮件,通过网络搜索旧日老友,甚至在网上海约。新事物、新技术有助于老人锻炼大脑,同时增强老人社交。

对衰老坦然接受

美国耶鲁大学公共卫生学院贝卡·莱维博士最新研究发现,对衰老持积极态度的人更长寿。18岁之前对衰老表现出负面态度的人,60岁后发生心血管疾病的危险会增加两倍。

(新浪健康)

女人裸睡到底好不好

一项调查发现,大约有10%的美国人睡觉时一丝不挂。其实,裸睡不但有益健康,还能提升性爱质量。近日,美国“雅虎女性网”刊出多位专家总结出的“裸睡六大好处”。

1.让女性私处更健康。《女人性驱动问题解答》一书的作者詹妮弗·兰达博士说,女性阴部常年湿润,这种环境容易加速霉菌、病菌繁殖。而裸睡增加了私处通风透气的机会,能大大降低霉菌感染等妇科疾病的风险。

2.有助于唤醒激情。裸睡使夫妻肌肤之亲更加方便,有助于释放“拥抱激素”催产素,拉近夫妻距离,让激情更容易被唤起。但也有性学家认为,一丝不挂的裸体会使夫妻性生活的新鲜感和神秘感消失殆尽,长期裸睡容易导致审美疲劳,反而降低夫妻生活质量,这就需要人们在新颖感上多下点功夫了。

3.能提高睡眠质量。美国全国睡眠协会专家丽莎·希弗斯博士认为,“卧室温度高,裹着厚实的睡衣或被子让睡眠更香甜”是最常见的睡眠误区。入睡是身体逐渐降温的过程,裸睡有助身体降温,进而提高睡眠质量。另外,没有衣服束缚,全身放松,血流通畅,有助于改善手脚冰凉的状况,让人更容易进入深度睡眠。

4.美容又护肤。《激素饮食》一书的作者理疗专家娜塔莎·特纳说,过热的睡眠环境会干扰褪黑激素和生长激素(人体主要抗衰老激素)的分泌。裸睡时,体温微降有助于生长激素的释放,并完成身体各项自我修复。另外,裸露的皮肤可吸收更多养分,促进新陈代谢,有益皮脂腺和汗腺分泌,使皮肤和头发更健康。

5.能避免肥胖。特纳还说,裸睡让你睡得更沉更香,这有助于降低压力激素皮质醇水平,能减低热量与饥饿感。如果睡眠被干扰,皮质醇水平升高,醒来容易产生饥饿感,也更容易暴饮暴食,摄入过量食物,不利于减肥。

6.让你更自信。兰达博士表示,充分裸露自己的身体会让你学会欣赏这种美感,也让你感觉自己更性感,从而自信倍增。

(据《生命时报》)



信阳新闻网
www.xynews.com.cn

信阳2015 新闻网





触屏版



手机客户端 (Android/ios)



拿出手机
快来扫一扫!