

乐观性格能否使人健康

◆ 王敬成

乐观的性格能否使人健康？对这个有趣的问题，各国科学家曾作过多方面的观察。在2014年，美国哈佛大学和密西根大学的研究都发现，乐观性格可降低心肌梗死的风险，减少颈动脉的狭窄，从而降低中风的危险。其他的医学研究也报道过，乐观的性格可使血管成形手术和心血管“搭桥”手术后的病人恢复更好。芬兰的医学家则认为，乐观的心态可以帮助病人降低血压，而这正是心肌梗死和中风的最大的风险因子之一。哈佛医学院和波士顿大学还作过一个联合的调查。他们收集了1306名平均年龄61岁无冠心病史男性的资料，经过长达10年的观察，综合分析对象的血压血脂的水平，肥胖程度，是否抽烟饮酒，以及有无心脏病家族史等因素加以评估，结果发现悲观性格的人比乐观者在10年中心脏病的发病率至少高出二倍。

乐观的性格非但对心脏病有好处，即使对人的整体健康也有裨益。有人曾对2300名老人作过为期2年的短期观察。发现乐观的老人，除了健康的状态更好之外，而且独立生活的能力也更强。可以想象，健康的人可以活得更长久，所



以乐观给人带来健康的同时，也使人的寿命更长。在这方面美国和荷兰各有两份报告，可以说明一些问题。美国在上世纪60年代早期，曾对839名病人进行心理测试的同时并进行了一个全面的健康评估。

过了30年后，再对这些人的资料重新评估时发现，当时在心理测试时悲观指数每高10分的人群中，死亡率平均要高19%。另外，美国北卡州大学在60年代中期对6959名新生在入学时曾作过一个

综合的性格评定。40年后，在这些学生中有476人因各种原因死亡，其中最常见的原因是癌症。这里面悲观的人占了大部分。相比乐观的学生而言，悲观学生的死亡率要高42%。同样在荷兰也有两份类似的

报告。一份报告说，在545名没有心脏病和癌症的人中间，15年后，乐观的人比悲观的人死于心脏病的比例要低55%。另一份报告说，在941名年龄在65-85岁之间的男女对象中，经过9年的追踪观察，发现乐观者的死亡风险要比悲观者低45%。

对于乐观与健康长寿的相关原因，科学家目前大体上有三方面的解释：首先，一般说来，身体健康的人心情多数比较愉快。所以乐观可能本来就是健康带来的结果而非并非造成健康的原因；其次，乐观者之所以能更健康长寿，可能是因为他们平时有更健康的生活方式，更好的社会关系和医疗条件，所以他们生活能过得更愉快；当然，乐观的人体内紧张激素皮质醇和肾上腺素的水平一般都比较低，这样也提高了他们的免疫功能，减少了炎症和血管堵塞的机会。目前医学家还不能证实，乐观的性格究竟是天生的，还是可以培养出来的。对任何一件事，各人看法不同，见仁见智，本属常理。就像俗话说得好：面对一个甜面圈，乐观的人看到的是外面的一层糖，悲观的人看到的是中间的一个洞。不过，不管看到糖还是看到洞，至少乐观的心态对健康有益则是肯定的。

感冒后最该做哪些事

◆ 李鸿林



会减少，平均每年1次。

《感冒白皮书》同时指出，很多人并不知道，感冒药的主要功效是缓解症状，让你感觉好受点、休息好点，但不能缩短病程。有些人会服用抗生素，其实抗生素根本不能消灭病毒，胡乱吃药可能会加重病情。应该做好以下几件事：

1. 保证休息和睡眠。感冒后，最好给自己找张舒适点的床躺下来。不要想着去上班，也不要强忍着出去聚会、玩乐或者运动。《美国医学会杂志》研究表明，睡眠不足7小时，感冒几率增加3倍。因此，感冒后一定要保证睡眠时间，一般按照次日醒来的个人感觉为准，如果感觉精力充沛、头脑清醒，说明休息得比较理想。

2. 补点维生素C。维生素C能促进免疫球蛋白合成，提高机体功能酶的活性。对于防治感冒是有一定效果的。不管是服用维生素C补充剂，还是吃点富含维C的水果，比如枣、橙子、猕猴桃、橘子、柚子等，都能起到缓解感冒症状的作用。

3. 适量多喝水（包含电解质饮料）。保证每天喝2000毫升水，其中有一部分最好是电解质饮料。注意应间断性喝水，每次不要超过300毫升。如一次大量饮水可能引起水中毒，不利于感冒的康复。

4. 吃流质食物。热汤和热粥都是不错的选择。几百年来都流传着鸡汤治感冒的说法，英国学者发现这是有道理的，因为鸡汤中的某些成分可以减少咳嗽，而且热汤和热粥的蒸汽也有助于缓解鼻塞。

5. 服用非处方药。布洛芬、扑热息痛或止咳糖浆等非处方药都能减轻感冒的症状。虽然这些药不能抗病毒，但能让你感觉好受些。

6. 切不要非等待一周。普通感冒一般需要7天左右才会自行消失。但如果感冒后3-4天症状一直持续或急剧恶化，应及时去医院请医生诊断。如果不及时治疗，原先引起感冒的病毒或者继发的细菌会向下呼吸道蔓延，发展为支气管炎甚至肺炎。

香蕉营养益养生

◆ 余文

香蕉属芭蕉科多年生草本。是市场上最多见的果实之一。

香蕉的营养非常丰富。据科学测定，每百克果肉中，含蛋白质1.2克、脂肪0.6克、碳水化合物20克，能产生热量90千卡；含粗纤维0.9克、钙10毫克、磷35毫克、铁0.8毫克、胡萝卜素0.25毫克、维生素B1和B2各为0.02和0.05毫克，维生素C6毫克；此外还含有一定的维生素E及丰富的微量元素钾等。

香蕉有益人体养生。它味甘、酸、入脾、胃经，具有清热生津、润肠解毒、养胃抑菌、降压降糖之功效，能辅助治疗热病伤津、烦渴喜饮、便秘、痔血等。平时适当吃些香蕉，可以驱散悲观、烦躁的情绪，会增加平静、愉快的感觉；而且还能有效防治血管硬化，降低血液中的胆固醇，同时也能降低高血压，有利通便等。

但脾胃虚寒、胃痛、腹泻者应少吃香蕉。

注意酸性水果影响药效

◆ 屈象

如今生活好了，上市的水果较多。喜欢吃较酸水果的朋友要注意了，譬如柠檬等等，如果你正在服某些药物的话，最好还是要注意水果的酸度，否则可能影响药效。

消化道的酸碱度（PH值）不同，会影响到药物的解离度也不同，吸收程度也各异。当酸味水果等酸性食物通过时就会改变胃肠道里的酸碱度，影响药物的吸收。例如磺胺类药物在碱性环境下溶解度会变大，但在酸性环境中，它就容易在肾脏形成结晶，那么就会损害肾小管。

本为酸碱中和的碳酸氢钠、氯化镁、复方氢氧化铝等的碱性药物，若吃了较酸的水果，那么就会破坏碱性药物而影响药效。一般也不建议服用这类药期间吃过酸的水果。

其实，另有些水果较酸，说穿了只不过是还没有熟透。这类水果含有较多的鞣酸，会抑制胃肠蠕动。鞣酸和药中的钙、铁、铝等金属离子结合，会产生沉淀物。因此，在服以上的药物时，应减少酸味水果的摄入，最好在服药1至2小时内别吃。且应以白开水送药，一般不建议用果汁。

“三急”不能硬憋

◆ 爱妮

如今，生活节奏加快，许多人不但吃饭睡觉的时间给挤到一边去了，甚至连“三急”也常常忍了又忍。

当膀胱的存储空间达到一定极限时，即尿液过多，超过膀胱的储量，便会向输尿管回流，时间长了损伤肌体，膀胱的括约肌也会因此变得松弛。

大便不及时排出，水分就会被肠道反复吸收，导致大便干结难排。大

便中的毒素在体内积累时间过长，有害物质同样会被肠道吸收，就会出现精神萎靡不振、头晕乏力、食欲减退等症状。

憋屁因有害物质不排出也再会被肠道粘膜反复吸收，出现胸闷、腹胀等症状。经常憋屁，会使机体形成慢性中毒，产生精神不振、消化不良、头晕目眩和脸色蜡黄等症状。