



多参加社交 让人更显年轻 还有16个意想不到的好处

□王宗

人是独一无二的个体，也是社会的一分子，需要交往、陪伴、给予爱。除此之外，人际交往还能带来你意想不到的神奇作用。

年轻3.5岁

澳大利亚一项对1400名老人的研究显示，有相对固定社交圈和亲密伙伴的老人会比其他人显得年轻3.5岁。加入足球队、舞蹈团等小社团都是不错的选择，纽约洛克菲勒大学研究认为，这是因为长期的友爱关系有利于使人维持年轻状态。

增加对焦虑的耐受度

缺少社交活动的人，容易在假想空间里不断模拟即将发生的场景，从而产生焦虑紧张情绪。经常参加各种小聚会并试图发表观点，跟自己惧怕的人交流，则能够逐步克服这种情绪。

加快身体康复

美国心理协会研究发现，远离孤独、身处人群之中能够帮助加快身体的康复速度。研究人员表示，这是因为慢性病和孤独之间存在内在联系，在生活环境中被孤立的人通常免疫力较差，而社交能力较强者在遇到健康问题，康复和生存的几率会高出50%。

获得止痛剂效果

和朋友相处时，发自内心的大笑是最自然、最没有副作用的止痛剂。因为人在开心时，脑中的快乐激素会释放出来，缓解体内各种疼痛，比如风湿、关节炎等。

不易得病

缺少朋友或长期人际交往不良的人，体内应激激素皮质醇的水平往往过高，这种长期的紧张状态会损害健康。反之，体内皮质醇就会减少，人相对不易生病。此外，良好的人际关系能让人心情愉快，令体内的白细胞增加，增强自身免疫能力，对抗病菌的侵袭。比如一项研究证实，社交关系多样化的人比孤僻者患感冒几率小了很多。

减少恐惧

《心理科学》杂志刊登荷兰阿姆斯特丹自由大学的一项研究发现，和别人相处，获得安慰和理解的拥抱，可显著降低对生活、困难和死亡的恐惧。因为这种拥抱可以立即降低人体内的应

激激素皮质醇水平，向大脑发送“平静”信号。

降低抑郁风险

英国医学委员会出版的《公共卫生期刊》上的一项研究显示，参加社交活动不仅能提升人们对生活的满意度，还可以降低罹患抑郁症的风险。

培养自信心

多参加社交活动，特别是在打篮球、郊游等集体活动中展示自己并融入团队，能够培养个人的自信心、团队精神和领导才能。建议大家与人交往时多关注别人给自己的正面评价，告诉自己“我很棒”，可以给人积极的心理暗示。

变得更聪明

美国密歇根州立大学教授奥斯卡·巴拉研究发现，社交能够让人变得更聪明，因为和不同的人打交道是对认知能力的一种锻炼。比如，随时要从大脑“数据库”中抽取体育、保健、冒险、时尚等不同人感兴趣的话题，令大脑皮层处于兴奋状态。

有助降血压

人际关系好，身体释放出的激素可以起到维护身体健康的作用。比如，和他人拥抱时，皮肤的感觉会激活压力受体“帕西尼氏小体”，然后向大脑迷走神经区域发送信号，该大脑区域的一大作用就是降低血压。

心脏更强壮

研究显示，风趣幽默、喜欢与人谈笑的人患心血管疾病的几率较低。因为在这种状态下，身体血液循环更好，减少了对血管的威胁，降低了心脏病的发病风险。

降低早亡风险

美国一项涉及30万人的研究表明，社会孤独感的危害等同于酗酒或每天15支吸烟，甚至比不运动所带来的危险还要严重。而缺少社交，出现社会孤独感的人，死于心脏病和中风的几率达到正常人的2倍。

睡觉更香甜

美国芝加哥大学的研究发现，一个人越孤独，难以入睡的次数就越多。瑞典一项研究也显示，缺少社交的人经常压抑和隐藏自己的感情，更易失眠，而良好的人际关系能带给人一夜好梦。

骑电动自行车出行最危险 其次是步行 开车相对最安全

□本报记者 李一然

随着科学的发展和代步工具日益增多，现代人出行可选择各种不同的交通方式，如步行、驾驶私家车、骑自行车、骑电动车（电动自行车和电动三轮车）、骑摩托车等。北京属于大都市，受人口众多、机动车趋于饱和、交通拥堵等因素影响，人们出行不论是选择步行、骑车、驾车等方式，都潜在一定的交通事故危险。然而海淀法院根据2015年1至4月份交通事故类案件收案情况分析，指出在上述各种出行交通方式中，最危险的不是开车、不是步行，而是骑车出行，而骑车出行中，最危险的为骑电动自行车出行。

在海淀法院2015年1至4月份受理的交通事故类案件中，普通小客车之间发生的交通事故案件占36.56%，其中29.57%为索要车辆及物品损失、误工费的财产损失类案件，而因普通小客车之间发生交通事故造成人身损害的案件仅占6.99%，其中大部分当事人受伤轻微。

电动自行车和电动三轮车与普通小客车之间发生事故产生的案件占19.89%，其中财产损失案件极少，基本均为人身损害案件，大部分伤势较重，伤者基本均为骑电动车一方；自行车与普通小客车之间发生事故产生的案

件占14.51%，基本均为人身损害案件。另外，摩托车与普通小客车之间、电动三轮车与普通小客车之间、电动车与电动车之间、电动车与自行车之间、电动车与摩托车产生的人身损害类案件亦占比9.32%。上述案件中人身损害案件合计占比41.58%，远远超越了普通小客车与普通小客车之间发生交通事故产生的人身损害案件数比例。另外，人与普通小客车之间因交通事故产生的人身损害类案件、人与电动车、自行车等其他车辆之间因交通事故产生的人身损害类案件占比为17.92%。

上述数据显示，在日常出行交通方式中，骑车最危险（电动车尤其危险），其次是步行，开车相对最安全。原因在于：一是电动自行车、摩托车、电动三轮车等车速快，缺乏保护装置，处于弱势一方；二是这些车辆驾驶人往往未经过驾驶培训，安全意识相对差；三是道路设施方面，上述车辆与车之间往往仅一线之隔，缺乏隔离设施，容易发生接触。对于交通参与者，一方面应当严格遵守交通规则，不违反法律法规；另一方面增强安全意识，在交通高峰期、路口、无隔离设施的非机动车道等特殊时间、特殊地点尤其注意安全。

【健康红绿灯】

绿灯

香蕉治疗忧郁症



香蕉在人体内能够帮助大脑制造一种化学成分——血清素，这种物质能够刺激神经系统，给人带来欢乐、平静及入睡的信号，甚至还有镇痛的效应。因此，香蕉又被称为“快乐食品”。患忧郁症的患者，平时可以多吃一些香蕉来减少情绪低落，使悲观失望、厌世烦躁的情绪逐渐消散。

常吃芸豆可减肥



芸豆营养丰富，蛋白质、钙、铁、B族维生素含量都较高。值得注意的是，芸豆中皂甙类物质能促进脂肪代谢，其中还含有能够阻止糖类吸收的成分，是减肥的理想食品之一。

红灯

劳动后别立刻洗澡



劳动包括体力劳动和脑力劳动，应休息片刻再洗澡，否则容易引起心脏、脑部供血不足，甚至发生晕厥。

吃饭太快易患癌



专家指出，狼吞虎咽最直接的影响是消化不良，肥胖的几率翻倍，咀嚼不细，胃肠负担加重，患上食管反流的几率大大增加，吃饭太快无法激发脑神经活动，人会变笨。而且，多数人不顾食物太烫就匆忙吃完，长期高温饮食可能会诱发癌症。越来越多的研究显示，饮食过热和食道癌等多种消化道疾病息息相关。



晚上打鼾 白天易怒 6种食物能止鼾

□王萌

很多人在睡觉时会打鼾，它不仅扰乱睡眠质量，还导致白天疲劳易怒，引发多种健康隐患。引起打鼾的因素有多种，其中就包括饮食。因此，从饮食方面做些改进，就有望做到睡觉不打鼾。美国《医学日报》近日归纳了有助于防止打鼾的六种食物。

豆浆

对打鼾的人来说，豆浆是比牛奶更好的选择。因为牛奶等乳制品会在呼吸道内形成黏液，成为几种呼吸疾病的根源之一。过量饮用牛奶还会生痰，造成呼吸道充血堵塞。还有些人对乳糖有过敏反应，导致鼻腔肿胀，从而引发打鼾。

茶

茶有助于减少堵塞和痰液，从而减轻打鼾。用来泡茶的开水释放出蒸汽，能减轻吸气时的鼻塞。饮茶时，来自茶叶的水汽能舒缓发炎的鼻腔，稀释黏液，改善鼻腔引流。喝薄荷茶对防止打鼾的效果最好，因为薄荷是一种天然的减充血剂，能缓解鼻黏膜肿胀。

蜂蜜

睡觉前把蜂蜜搅拌在茶水中喝，有助放松喉咙，减轻充血肿胀，从而防止打鼾。蜂蜜同时具有抗菌和抗炎特性，能帮助减轻

咽喉部位的堵塞充血。2010年发表在《补充和替代医学杂志》上的一项研究成果表明：蜂蜜有助于抵抗感染，舒缓发炎的黏膜，促进喉咙和上呼吸道的通畅。

姜黄

姜黄的抗炎特性对抵御炎症有益，特别是在防治打鼾方面。姜黄的活性成分（姜黄素）是一种具有强效消炎作用的抗氧化剂，它的副作用很小，能够安全、自然的缓解堵塞。姜黄在菜市场调料柜台和一般中药店都有卖，可以直接煮水喝，也能用来做菜熬粥。

鱼肉

把吃红肉的习惯转为吃鱼肉，能让人晚上睡个安稳的好觉，而且不打鼾。红肉中的饱和脂肪会刺激鼻腔，因为饱和脂肪会生成大量的花生四烯酸，这会进一步生成前列腺素，而前列腺素会导致喉咙和鼻窦组织肿胀。相比之下，食用来自于鱼肉和豆类的蛋白质不会增加前列腺素的含量，而且鱼肉中的脂肪酸有助于减轻炎症。

洋葱

虽然食用洋葱后的口气不好，但它却是克服打鼾的救星；因为洋葱具有抗炎特性，有助于清理鼻道，从而让更多的空气通过。