



这8种性格的人都很长寿

□王宗

提起长寿，人们自然而然的认为它与遗传基因、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。本期，综合美国“MSN健康生活网”的报道，总结出了“最有益长寿的8种个性特征”，不妨对照看看，你符合了几个。

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：做事井然有序，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。但是如果只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至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，甚至在网约会。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。

【健康红绿灯】

绿灯

莲子有益脾胃



莲子药性平和，味道稍微有点甘甜，中医认为它能补脾胃之气，可以起到止泻的作用，另外还有养心安神的功效。需要注意的是，莲子食用前需要去心。

南瓜可助消化



据《本草纲目》记载：南瓜性温，味甘，入脾、胃经。也就是说，南瓜对于养护脾胃很有好处。从现代营养学的角度分析，南瓜含有丰富的胡萝卜素、B族维生素、维生素C和钙、磷等成分，是健胃消食的高手，其所含的果胶可以保护胃肠道黏膜免受粗糙食物的刺激。而且，南瓜所含成分还能促进胆汁分泌，加强胃肠蠕动，帮助食物消化。

夏天出汗少 秋冬爱咳嗽

□江海涛

中医认为，人体的气机遵循“春生夏长”的规律。借助夏季外界环境的高温，气血达到充盈饱满的状态，人的抵抗力相对较强，所以夏季患感冒发烧的几率低于其他季节。但如果一个人长期处于凉爽的环境，整个夏天都很少出汗，相当于气血并没有“长开”，那么人体对外界风寒的抵抗力就会比较弱，也就更容易感冒。只是很多时候人们并不会马上表现为生病，毕竟夏季气

血充盈，邪气难以侵袭，等到了秋冬季节，人体的气机随着温度下降转为往里收敛，体表的防御变得空虚，风寒邪气就容易附着于人体而发病。

肺脏和人的皮肤有着密切联系，邪气可以通过皮肤进一步侵犯到肺脏，使肺的宣发肃降功能受到破坏，具体表现为咳嗽不止。

因此，按照“春夏养阳，秋冬养阴”的原则，人体要顺应自然规律，保持夏季的正常出汗。



薰衣草婚纱照走俏

初夏时节，朝阳区蓝调薰衣草庄园花海绽放，浪漫的紫色花朵、时尚的白色风车吸引了大批新人来此拍摄婚纱照，将自己的幸福时刻在此定格。
本报记者 孙妍 摄影报道

■享·生活

植物驱蚊效果赞 让你睡个舒服觉

□本报记者 孙妍

随着气温的持续走高，今夏的“驱蚊保卫战”又打响了。最近，记者在网微博、微信里看到不少朋友都在晒自己的“植物驱蚊新招”，不妨在此与大家一起分享。

自制香囊驱蚊又安眠

中草药防蚊驱虫在中国已有上千年的历史了，主要是以香囊盛放驱蚊药材，随身佩戴或放在居室里。“香囊达人”李石老师告诉大家一般驱蚊香囊内常包含的菖蒲、艾叶、白芷、佩兰、薄荷、藿香等中草药，这些都属于芳香药物，含有挥发油，在自然环境下可以挥发出蚊虫不喜欢的味道，“芳香辟浊”的功效能达到驱蚊效果。菖蒲、白芷等可以有效地抑制真菌，有抑制病毒和杀菌作用，香薷等有助消暑和暖胃，对儿童来说有助预防夏季引起的厌食。另外有些草药还有镇定安眠作用。

不过必须提醒准妈妈和敏感体质的朋友注意，尤其是怀孕前三个月不宜长期随身佩戴，否则可能引发滑胎等不良后果。驱蚊草药多含有芳香物和挥发油，这些都是过敏体质的人应该谨慎

使用的，根据个人的体质差异，有可能引起皮肤和黏膜过敏反应，所以过敏体质的人群也不适合贴身佩戴，晚上尽量挂在床头或蚊帐内，避免直接接触皮肤引发过敏的情况。

墙角放些橘子皮也有效果

记者在玉泉营花卉市场了解到，猪笼草、夜来香、驱蚊草等植物今夏成为销售“宠儿”，几乎家家商户都将其摆放在摊位最为显眼的位置。据商户介绍，猪笼草分为十多个品种，最贵的要达数百元，便宜的卖三四十元，放在家里能帮助“吸”蚊子，同时样子也比较好看，因此特别受不少年轻人的追捧。

对于心灵手巧的主妇来说，利用平日的蔬菜水果驱赶蚊虫更是经济实惠的不二之选。主妇小菲就在人蚊大战中汲取不少经验：把橘子皮、柳橙皮、残茶叶晾干后包在丝袜或纱布袋中放在墙角，散发出来的气味既防蚊又清新了空气。如果身处蚊虫聚集的郊外，还可以吃生蒜或口服B族维生素，人体生理代谢后从汗液排出体外，会产生蚊子不敢接近的气味。

红灯

肉类慎用保鲜膜



尽量少用保鲜膜保鲜肉类，专家建议在超市中买回来的肉尽可能洗干净放进容器里再冷冻，当已经冷冻的肉和塑料膜已经分不开的时候，还是忍痛“割肉”吧，以此尽量避免食入已经进入肉体的增塑剂。

久置开水不宜喝



开水久置以后，其中含氮的有机物会不断被分解成亚硝酸盐。尤其是存放过久的开水，难免有细菌污染，此时含氮有机物分解加速，亚硝酸盐的生成也就更多。饮用这样的水后亚硝酸盐与血红蛋白结合，会影响血液的运氧功能。