

做家务防病又長壽



人們常因為沒時間、覺得累等原因拒絕做家务。然而，美國紐約州立大學布法羅分校的一項最新研究提醒大眾，是時候改變厭惡家務的想法了，因為每天做些瑣碎家務活能讓人延年益壽。

多項研究為“做家务”添彩

上述研究發表于《美國老年醫學會雜誌》上。研究人員研究了6000多名63~99歲的白人、非洲裔、拉丁裔美國女性後發現，與基本不動的人相比，每天從事30分鐘疊衣服、拖地等輕微活動的參試者，死亡風險降低12%。該研究主要作者邁克爾·拉蒙特說：“即便做家务的運動量低於運動指南的建議，活動活動總比什麼都不做好。”近期發表在《英國醫學雜誌》上的一項研究也證實了這一點。由英國萊斯特大學生物醫學研究中心研究員等組成的多國研究小組稱，有明確的證據表明，無論強度如何，堅持活動都能降低中老年人過早死亡的風險，而每天坐9.5小時以上則會增加死亡風險。

做家务不僅能降低女性死亡風險，同樣也有助延長男性的壽命。2016年荷蘭鹿特丹大學醫學中心研究發現，常做家务活的女性比其他女性多活3年，做家务的男人平均會延長1年壽命，其中常做園藝的男性能多活2.7年。中國人民解放軍總醫院和中國科學技術大學的研究者，對1.3萬名年齡在35~78歲之間的中國城市男性調查發現，衣來伸手、飯來張口者更容易患糖尿病，而挽起袖子多做家务有助預防糖尿病。在考慮了年齡、高血壓、吸煙、體重指數、空腹血糖水平以及糖尿病家族史等相關因素後，與從不做家务的男性相比，每天做家务不超過2個小時者，患上糖尿病的風險降低20%；每天做家务超過2個小時者，風險降低40%；多做家务還能明顯改善體重、腰圍和血脂水平。

上海體育科學研究所研究員劉欣表示，現代人的健康問題主要來源於吃動不平衡，任何骨骼肌收縮引起的高於基礎代謝水平能量消耗的活動，都有益身體健康。做家务就是身體活動的一種，很適合抽不出整塊時間去鍛煉的人。

北京老年醫院副院長李娟表示，做家务是性價比最高的運動，尤其適合老年人。跑步、登山等運動固然有很多好處，但年紀大了之後，做這些幅度過大的運動會使一些老人感到不適，劇烈運動還可能對關節造成損傷。做家务的活動強度雖然不如跑步等，但也有一定的鍛煉效果。

輕重家務，各有功效

日常家務可分為重型和輕型兩種。洗車、搬動家具等屬重型家務。揮灰塵、洗碗、手洗衣

服、晾衣服、做飯等可歸類為輕型家務。每種家務都有它的“功效”。

洗衣做飯：不易得認知障礙。每天做飯可以對大腦產生一種良性刺激。這是因為，將菜切成絲、片、丁等不同形狀，掌握炒菜火候，把握放油、鹽、醬油等調料的量以及先後順序等，對老年人來說都屬於精細操作，可以鍛煉手眼協調能力和記憶力，相當於老人的日常認知功能訓練。美國拉什大學醫療中心曾對716名平均年齡為82歲的老人進行了研究，發現做飯、洗衣服等家務活都能降低老人患阿爾茨海默病的風險。

遛狗買菜：死亡風險低。外出買菜、遛狗都需要走路，劉欣表示，這類家務與散步健身接近，無形中增加了活動量。日本一項大規模長期調研顯示，未得過心肌梗死的人，每天走路1小時以上比走路半小時者因肺炎或流感而死亡的風險低10%，每天走路不足半小時者，死亡風險高33%；得過心肌梗死的人，每天走路超過1小時比走路半小時者因肺炎或流感而死的風險低34%。可見，出門買菜遛狗有助於降低心梗、流感或肺炎帶來的死亡風險。

打掃房間：讓人心情愉悅。工作了一天，難免會積攢一些壞情緒和壓力，如果不能及時釋放出來，會對身心健康造成危害。舒適整潔的家居環境更容易讓人感到心情舒暢。打掃房間不但可以享受家庭的溫暖，還會刺激大腦的神經遞質，促進多巴胺、五羟色胺以及去甲腎上腺素的分泌，增加幸福感，緩解焦慮抑鬱等不良情緒。尤其對老人來說，通過勞動讓家裏變得整潔，可以讓老人感受到自身價值，對身心健康有積極影響。此外，整理衣櫃、書櫃等家務，能很好地鍛煉上肢。

重型家務：鍛煉心肺功能。心肺功能是人體心臟泵血及肺部吸入氧氣的能力，對全身的組織器官十分重要。重型家務的活動量很大，可以促

進血管健康，減少高血脂、高血壓和胰島素抵抗等誘發心臟病的危險因素，還能充分鍛煉肺功能，改善肌肉張力，減少精神緊張，消耗多餘熱量。

牢記幾個安全原則

當然，家務做得不當也會讓人積勞成疾，出現腰肌勞損、頸椎病、肩周炎等。家務不僅是體力活，還是技術活，祇要掌握了正確方法，就能避免不必要的傷害。在具體分工上，男性身體健壯，應主動承擔重型家務，如修理家具、搬運重物等；心思較細膩的女性可以負責掃地、洗衣、做飯等輕型家務；適當讓孩子承擔部分家務，能培養他們的責任心和生活技能，可以從收拾玩具、準備餐具、折疊衣服被子等家務做起。專家提醒，不論做哪種家務，都要注意以下幾個原則。

勞逸結合。劉欣表示，做家务沒有上限，但是長時間維持同一個姿勢或重復做同一個動作，例如長時間彎腰擦地、洗碗、切菜等，容易使部分肌肉出現酸痛、勞損。因此，做家务要注意勞逸結合，每10~15分鐘休息一會兒，活動一下頸椎、腰椎、手腕等，不要一口氣做完。如果家務活比較多，可以和家人分工，各自選擇較擅長的類別，減少身心負擔。

緩起慢轉。彎腰洗碗、洗衣服時若突然起身或扭轉身體，很容易閃到腰。李娟提醒，喜歡坐在小板凳上擇菜、洗衣服的老年人尤其要注意，起身切勿太急。久坐後突然站立，頭部位置迅速升高，心臟還沒來得及把足夠的血液運輸到大腦，造成體位性低血壓，極易摔倒。建議久坐後緩慢起身，可借助身邊的櫃子、桌子等大型且結實的家具，或扶着牆壁起身。

彎腿不彎腰。搬沙發、箱子等重物時，切勿直接彎腰搬起，應先蹲下身，挺直背部，拿好重物，再用腿部力量站立起來，做到“彎腿不彎腰”。年紀較大的人更要量力而行，盡量避免搬重物、登高清掃屋頂等家務，應將此類工作交由年輕人去做。

防煙霧。炒菜時會產生一氧化碳、致癌物苯并芘等煙霧，對鼻子、眼睛、咽喉黏膜有強烈的刺激性，輕則引起咳嗽、流涕、頭痛等癥狀，重則可能誘發鼻炎、咽喉炎、氣管炎等呼吸系統疾病，長期吸入油煙還會增加患肺癌的風險。建議烹飪全程都要開着抽油煙機，做完飯後要繼續開10~20分鐘，避免油煙殘留；注意圍上圍裙、戴上帽子和口罩，以隔離污染物。清理廚房時也不能大意，一些去除油污的清潔劑刺激性也比較大，容易引發哮喘等呼吸系統疾病，建議使用時戴好口罩、打開抽油煙機。

能共苦為何難同甘

小夢（化名）最近這一年心情都不太好，因為她發現自己和老公的感情越來越糟糕，經常吵架。更嚴重的是，老公這一年以來，頻頻因為應酬而晚上不回家，小葉打電話追問，老公的態度也很糟糕。小夢回想起十多年前兩人在一起的情景，那時候沒房沒車沒公司，兩個人却每天都很开心，如今什麼都有了，感情却越來越糟糕。她很不解，為什麼夫妻之間能夠一起過苦日子，富了之後却過不下去了？

仔細分析，導致夫妻間能共苦不能同甘的原因可能有以下幾種。

一方不再感受到被支持。一起過苦日子時，雙方都能體驗到自己是被接納、被支持的，這是一種滋養型的關係。彼此的支持，能夠讓雙方感受到深深的愛意。當物質生活變得豐富了，個人需求更多地從物質轉向精神。比如對方可能喜歡藝術品，花了不少錢買了一個木雕作品，伴侶却評價說：“花那麼多錢買這個東西，不是浪費麼？”這就會讓對方感覺不被支持，精神世界不能和伴侶分享，從而帶來衝突。

彼此的成長不同步。共苦的日子，意味着兩個人在同一個起跑線上并肩作戰，步調一致，心理距離更近，關係更親密。隨着物質匱乏被解決，一方可能因為回歸家庭等原因停止了工作，也停止了成長，雙方的成長發生了錯位和不同步，這就會導致夫妻關係的共同話題變少，變得更疏遠。

缺少婚姻關係經營思維。很多人覺得兩個人祇要結婚了，一切就萬事大吉了。但恰恰相反，想要擁有一段健康的婚姻關係，應該把婚姻看成一段關係的開始，帶着經營思維去經營婚姻。心理學認為，婚姻關係在經過熱戀期和穩定的新婚期之後，就會進入充滿衝突的“厭倦期”，如果雙方能夠很好地處理厭倦期產生的各種矛盾，婚姻關係就會進入更深入的穩定期，否則，婚姻關係可能走到破裂的邊緣。

一方或雙方渴望自我實現。人本心理學家馬斯洛認為，人的終極需求是自我實現。對於很多中年人來說，如果婚姻關係不再讓自己感到滋養和滿意，那麼調整婚姻關係，也是自我實現的一種方式。

鑒於以上原因，建議夫妻在遇到問題時做以下調整。直面關係危機，進行深入溝通。婚姻關係出現危機，說明彼此有一些需求對方沒有滿足，這時需要進行坦誠的溝通，把自己的不滿和滿意都說出來，讓彼此重新了解。

建立共同興趣，重新建立關係。雙方需要借助一些新的交往模式，從原先的關係模式中走出來。這時不妨建立一些共同的興趣，比如一起學習打高爾夫球、網球等，通過共同興趣，加深彼此的溝通和連接，重新建立親密關係。

魚肝油，上午吃最好

魚肝油是維生素AD的俗稱。新生寶寶生長發育快，正常喂養下難以滿足維生素A和維生素D的攝取，需要額外補充魚肝油。那麼，魚肝油該怎麼吃，如何才能最大限度發揮效果？今天好好聊聊這件事。

魚肝油中富含的維生素A，是人體生長發育的必需物質。維生素A缺乏會引起皮膚粗糙、角膜軟化以及夜盲癥等，適量補充魚肝油可防治維生素A缺乏。維生素D可有效促進鈣、磷等物質吸收，促進骨骼生長，預防佝僂病。處於快速生長發育期的嬰幼兒，及時補充維生素D尤其必要。魚肝油中還含有不飽和脂肪酸，它是腦神經活力的重要營養物質，能促進智力發育。

一般來說，出生14天的寶寶建議開始補充魚肝油，早產兒出生後一周就可以添加。每天服用1粒，一直吃到2~3歲。吃魚肝油，也有相對比較適

宜的時間。1.和鈣一起吃。吃鈣時，可以加魚肝油一起吃，能更好地幫助鈣吸收。如果不吃鈣，也可單獨吃，或吃奶吃飯時搭配着一起吃。2.上午吃。魚肝油每天上午吃相對較好，此時寶寶精神飽滿，正是一天身體活動開始的時間，營養成分能快速被身體吸收利用。加上此時寶寶多在戶外活動，曬太陽一定程度也能幫助身體補充維生素D。

很多家長有疑問，寶寶經常曬太陽還需要吃魚肝油嗎？事實上，曬太陽是補充維生素D的天然途徑，但要獲得足量維生素D，需要滿足很多條件。比如，陽光要充足、孩子暴露的皮膚範圍要足夠大、曬太陽的時間要足夠長。而這些條件受到季節、氣候以及生活習慣的制約和影響，不如口服魚肝油方便。而且，小寶寶皮膚嬌嫩，長時間暴露在陽光下可能會使皮膚受到傷害。因此，建議曬太陽的同時還要注意補充維生素D，以保證攝入量達標。

決策者分為評估型、快速型兩種

小事快決定，大事慢慢想

人的一生中會遇到大大小小的選擇，有些人可以迅速地做出決定，而有些人面對諸多選擇就會不知所措。來自新加坡南洋科技大學和美國哥倫比亞大學的研究人員認為，做選擇時所承受的壓力大小與當事人是何種決策者有關。

研究指出，決策者一般分為兩種：仔細斟酌每種選擇的“評估型”決策者，以及認為實際行動和達成目標更為重要的“快速型”決策者。實際上，那些傾向於更快、更果斷做出選擇的人，可能不會像不斷權衡的人那樣備感壓力。

對此，華南師範大學心理學副教授遲毓凱表示，由於對所做之事正確與否的擔憂以及執着於弄清選擇的最終後果，評估型決策者在做決定時可能會經受更大的痛苦。相較之下，快速決策者在做決定時並不會想太多，反而希望快速決定並採取行動。應該說兩種決策者各有優勢。評估性決策者雖然在決策之前會承受更大的心理壓力，但由於經過多方比較，做出正確決定的幾率也會更高。但如果事事如此，就會降低效率，消耗大量精力，浪費較多時間。快速決策者雖然在選擇過程中經歷較小的壓力與痛苦，但由於欠考慮，難免會做出衝動的錯誤選擇。最好的情況應該是將二者結合，遲毓凱建議：

1.小事別糾結，大事慢慢想。總體來說，快速決策者可能更加適合小型的日常決策，而評估型決策則更適合重大的人生抉擇。所以，生活中遇到吃飯、購

物這種日常小事，不妨快速抉擇，但遇到求職、填報志願等對人生影響較大的事情時最好慎重考慮，對所做選擇進行充分了解後再做決定。切記不要本末倒置，很多人在無關痛癢的小事上過分糾結，而遇到大事却衝動決定。

2.已知條件較少的事件不必想太多。有時候有些選擇雖然十分重大，但是沒有太多既往經驗或已知條件來幫助決策者做出選擇，那麼想太多也沒有用。比如科研上的創新、開辟性的創業，這類事件的選擇後果難以預估，如果決策者本身具備了行動的條件，糾結太多反而徒增煩惱。就像喬布斯當初創建蘋果公司時，如果一直糾結於能否成功，可能就不會有現在的蘋果產品了。

3.在熟悉的領域快速決策。雖然快速抉擇能夠幫助人們避免不必要的壓力與痛苦，但並非所有人都適合，尤其是在生活小事之外，需要決策者在相關領域有一定的經驗和建樹。對於專業且有能力的人，憑借自己以往的經驗，即使僅靠直覺，也有較大幾率做出正確選擇。

4.不要強迫自己做出正確選擇。很多人在做選擇時有壓力和痛苦主要是因為想要做出最正確的選擇。但是任何選擇在行動之前都是未知的，即使成功率很高的事件也會有意外發生，不是所有的情況都能在個人掌控之內。認清這一點，在選擇時擺正心態，遵循內心，對壞的結果做好心理準備，就能減少不必要的痛苦。