



國際知名廣告公司“智威湯遜”一項涉及全球27個國家的調查發現，有71%的人經常焦慮。而荷蘭一項最新研究發現，長期焦慮不僅影響生活，還會讓人早衰5年。

“全民焦慮”成社會通病

新年過後，林某一大早就告別父母回到工作地，開始了新一年的打拼。雖然剛30歲就拿到了幾十萬年薪，但他還是被焦慮深深困擾：“過去是‘三十而立’，現在是‘三十而富’，經濟條件成了衡量成敗的唯一標準，連找對象也充滿功利色彩，家人的全部期待都落在他身上，不焦慮是不可能的。”漂在北京的劉某也備受煎熬，35歲的她上有老下有幼，工作升遷又遇到瓶頸，孩子上學成了難題：“每天忙完單位忙家裏，沒有一刻能靜下心來歇歇，好像有無數個問題等着我去解決。”

年輕人有的有打拚的焦慮，老年人雖不再為事業擔憂，但退休焦慮、養老焦慮、家庭焦慮等則成為他們的困擾。已經退休1年多的老趙，仍未從深深的焦慮中解脫出來，他一方面擔心子女的工作和生活，一方面惦記家鄉80多歲的老母親，而日漸花白的頭髮、越來越深的皺紋也常常讓他不由嘆息，一切都變得力不從心。

可以說，從年輕人到老年人，焦慮無處不在。

長期焦慮全身都受傷

當今社會瞬息萬變，人們不知道未來會發生什麼，所以內心充滿焦慮。其中，怕窮、怕變成為焦慮的兩大核心。而焦慮就像心靈感冒，會讓身心都受傷。所有人的焦慮情緒從輕到重會分為4個層次，先

焦慮讓人早衰5年

是身體緊張，常覺得無法放鬆，習慣於眉頭緊鎖；然後愛出汗、眩暈、呼吸急促、老想去大小便；之後就會對未來產生莫名的擔心，如擔心工作和健康；最後發展到對周圍環境的微妙變化和別人的言行都充滿了警覺。如果長期處於焦慮狀態，工作、生活以及和他人相處的能力都會嚴重下降，進而導致事業和家庭生活停滯不前。焦慮癥患者還會出現心悸、胸悶、氣短、失眠、心跳和呼吸加快等癥狀。美國匹茲堡大學醫學院研究發現，焦慮感上升，體內應激激素就會增加，脈搏和血壓水平隨之上升，對心腦血管會產生負面影響。

不僅如此，荷蘭一項最新研究發現，焦慮會加速衰老。人體染色體末端有個“帽子”，叫做端粒，隨著年齡增長，端粒會逐漸縮短，導致細胞壽命變短。該研究發現，焦慮癥患者染色體的端粒長度明顯短於正常人，這主要與體內抗壓系統紊亂有關。具體說來，一方面是因為長期壓力會觸發自由基釋放，導致細胞遭到破壞；另一方面焦慮會導致睡眠質量差、思慮過多，從而出現脫髮、白髮、皮膚彈性差、皺紋早生等早衰表現。研究人員預測，不同亞型的焦慮癥會導致壽命不同程度縮短，其中，社交恐懼癥患者比正常人早衰3.5~5年，廣泛性焦慮癥患者則會早衰5.5~8年。美國另一項針對5000名42~69歲婦女進行的研究也證實，焦慮會加速衰老進程，讓人看上去比實際年齡老6歲。

四步學會與焦慮“和平共處”

但樂觀的是，焦慮並非一個無解難題，它可以得到有效治愈。荷蘭該項研究也表明，康復的焦慮癥患者，其端粒長度與正常人群差異不大。中國復旦大學附屬中山醫院心理醫學科主任李建林教授表示，焦慮是正常的心理反應，會累積也會消退，而戰勝焦慮就像登山，貴在堅持。專家建議，只要做到4步，就能及時調整好心態，學會和焦慮“和平共處”。

揪出根源 先分析一下你的焦慮感到底來自哪，然後再各個擊破。一般來說，焦慮感源自“不確定的狀態”，而行動就是戰勝焦慮最好的武器。比如，如果你對事業發展方向心存迷茫，不妨先結合自身情況冷靜分析，找到最適合自己的路，然後下定決心勇敢地放手去做；如果你是為兒女擔憂或為健康焦慮，不妨換個心態，盡力過好自己的每一天，多花點時間鍛煉身體，那才是幫了兒女最大的忙。

不想結果 做任何事都會面臨挑戰，緊張是正常的，這被稱為預期性焦慮。此時，不要過多地去想結果，而要試着從中獲得成就感。比如，如果相親前感到焦慮，不妨把這種感覺轉化為興奮或期待等正面情緒；如果體檢後擔心結果不好，可以對自己進行心理暗示，早發現、早治療才是科學的健康觀念。

轉移注意力 焦慮癥患者的思維會進入“越焦慮就越胡思亂想，想多了更焦慮”的惡性循環。一旦開始陷入焦慮情緒，就要及時提醒自己分散注意力，防止情緒變得越來越糟。可以做點喜歡的事，比如看電影、聽音樂或讀一本有趣的書，還可以跑跑步、做家務，讓自己遠離胡思亂想。多結交性格開朗的朋友或退休後義務幫忙做點事，都能避免焦慮。朋友的想法能幫你減少不確定信息，做志願者則有助於重新找回工作中的熱情，緩解焦慮情緒。

學一招自我放鬆術 放鬆的方法有很多，但祇有找到適合自己的才最有效。最簡便易行的方法是深呼吸，焦慮時不妨閉目深呼吸3次，讓大腦徹底放空。老年人可以澆澆花、遛遛狗，或者為魚缸換換水等。

最後，專家指出，焦慮的人相對更容易成功，適度焦慮是事業發展的助力，老年人也不必過度擔心“焦慮”情緒的出現。焦慮並不可怕，祇要學會接納焦慮，嘗試帶着焦慮感一起生活，焦慮自己就會越跑越遠了。



如何科學補鈣

專家指出，小孩、孕婦、老人是補鈣的“主力軍”，那麼，該如何正確補鈣呢？

少量多次 吃鈣片 可以選擇劑量小的鈣片，每天分兩次或三次口服。

牛奶適合早晚喝 早飯半小時後，睡前半小時是補鈣的最佳時機。

盡量選擇純奶或原味的酸奶 鈣容易與草酸、植酸相結合，影響鈣的吸收，甚至形成結石，而添加了果粒，或者蔬果口味的奶，或多或少都會含有草酸、植酸。

蔬菜烹飪前最好先在水裏焯一下 絕大部分的綠葉蔬菜都含有一定成分的草酸，尤其是菠菜，用水焯一下，可以過濾掉70%左右的草酸。

多喝水 大量飲水可減少鈣鹽中的鹽分被析出，形成結晶。

防“老痴”法則



隨着全球人口老齡化的加劇，認知障礙癥（老年痴呆癥）日漸嚴重。

美國研究人員告誡，如果我們繼續保持目前的不健康生活方式，那麼到2050年，認知障礙癥發病率將會增加3倍。

英國《每日郵報》最新載文，英國斯特靈大學認知障礙癥治療發展中心科學家表示，吃得好、多鍛煉和享受生活，能够使認知障礙癥危險降低一半以上。尤其以下5條黃金規則，需要老人遵照執行。

補魚油 加拿大科研人員對70多名多倫多老人研究發現，健康老人血液中Ω-3脂肪酸含量遠遠高於認知障礙癥老人。建議老人經常補充魚油或吃富含Ω-3脂肪酸的三文魚、金槍魚、鯖魚等深海肥魚。

喝綠茶 日本一項研究發現，每天喝2~3杯綠茶，罹患認知障礙癥的幾率可減少一半左右。

喝一杯紅葡萄酒 丹麥研究發現，常喝葡萄酒的人認知障礙癥危險更小，這與葡萄酒中的關鍵成分白藜蘆醇關係極大。

不過量飲酒 少量飲酒有益全身健康，但過量飲酒容易損傷大腦。

每周快走 美國波士頓大學研究人員發現，每天快步走是降低日後認知障礙癥和帕金森病危險的一大關鍵。

熬夜一次 改變基因

外媒稱，按時上床睡覺又有新理由了：熬夜，除了對健康有眾多影響外，也許還會導致肥胖癥和糖尿病。

據美國《大眾科學》報道，瑞典某研究小組的一項新研究表明，即使通宵熬夜一晚也可能對你的基因產生長期影響。

報道稱，該研究指向肌肉和脂肪組織中特定的“生物鐘”基因。研究表明，一夜不睡會擾亂我們的新陳代謝，可能導致罹患肥胖癥和糖尿病的風險增加。

瑞典烏普薩拉大學神經系統科學家、該研究論文的第一作者喬納森·塞德內斯說：“生物鐘”基因對於調控我們的組織運轉至關重要，因為它們控制着諸多新陳代謝過程的開關功能，且

定時履行這一職責。有些過程是在白天你吃飯時開啓，另一些則是在夜間你空腹且身體在自我修復時進行的。通宵熬夜容易引起晝夜節律失調。

他還說，部分先例讓人相信，負面影響來得相當快，但恢復正常可能沒那麼快。

報道稱，塞德內斯計劃研究：上夜班或其他類型的睡眠不足是否會產生一些可通過分析人的基因組發現的長期影響。換言之，大學裏的那些通宵熬夜活動或那些廉價紅眼航班也許已經造成了損害。

他說：“關於這點是有迹可循的。如果你觀察那些上過夜班的人，即使用現在不上了，也會存在一些與睡眠不足有關的慢性病風險。”

養肺心經 活血補腎

如果把肺比喻成一塊海綿，海綿裏的小孔就是肺泡，孔與孔之間的部分就是“肺間質”。當肺間質變成纖維組織，肺就變的像幹硬的絲瓜瓤，不能有彈性地收放，人就會出現氣短、胸悶、咳嗽等癥狀，甚至憋氣致死。

“病因不明與肺部損傷的不可逆是肺間質纖維化治療的難點。”中國第二炮兵總醫院中醫科主任醫師張會川說，目前可能的感染原因包括抽煙、環境污染等，乾燥綜合徵、紅斑狼瘡、肝炎、腫瘤等也可合併肺間質纖維化。從事煤礦、石灰、化工、養殖等行業的工作者也是高危感染人群。

肺間質纖維化早期的漏診率高達95%，很多患者覺得咳嗽、沒力氣，休息一下就會緩解，不知不覺延誤了最佳治療時機。因此，如果出現連續幹咳三個月以上，一動就喘等癥狀，建議及時檢查就醫。

張會川以“益氣活血、滋補脾胃”為原則，採用中西醫結合的療法，已治愈近百名肺間質纖維化患者。張會川認為，病情早期，患者

會有咳嗽等癥狀，但未達到一動就喘的程度，可用宣肺、止咳、化痰、補氣類中藥來改善氣虛和血液循環；到了中晚期，患者可能坐着不動也會喘，此時要多用益氣補腎的藥物，防止病竄傷及腎臟；危重病人用西醫手段穩定病情後應以中醫輔助治療，調節病情。

此外，張會川還提醒，要想肺不“生病”，不妨試試以下“養肺心經”。

食療潤肺 西蘭花、蘆筍、百合、蘋果、梨等都是“潤肺良藥”，冰糖銀耳湯、雪梨膏、百合蓮子湯、山藥蓮子湯等也有養陰潤肺的作用，不妨常食。

按摩養肺 端坐，腰背自然直立，雙目微閉，兩手握成空拳輕捶脊背中央及兩側各30次。捶背時，要從下向上，再從上到下，先捶脊背中央，再捶左右兩側。此法可暢胸中之氣、通脊背經脈。

運動健肺 強肺的關鍵在於適當的體育鍛煉。可根據個人喜好及體質差異，選擇合適的鍛煉方法，慢跑、散步、打太極拳都是不錯的選擇。

吃香椿 潤肌膚

香椿的香味，喜歡的人非常喜歡，不喜歡的人則完全吃不慣。這種香味是香椿素在發揮作用。香椿中還含維生素E和性激素物質，具有抗衰老和補陽滋陰作用，對不孕不育癥有一定療效，故有“助孕素”的美稱。

此外，香椿含有豐富的維生素C、胡蘿蔔素等，有助於增強機體免疫功能，并有潤滑肌膚的作用，是保健美容的良好食品。

現在給大家介紹的這種做法很特別，香椿搭配上噴香的米飯，清爽可口，不會增長卡路裏。

香椿飯團

食材：香椿、大米。

調味料：生抽、鹽、芝麻油。

做法：香椿去老梗，洗淨，在放了鹽和植物的沸水中焯片刻，撈出，在流動的清水中衝涼，攪乾水分，剁成碎末，用生抽、鹽、芝麻油攪拌均勻，靜置入味；大米淘洗幹淨，加適量水，煮成熟飯；趁熱舀出部分米飯，加入適量的香椿醬，攪拌均勻；保鮮膜平鋪在手掌，加入適量香椿和飯，揉成圓形，即可。

站太久 傷腰背



人們經常被告知，久坐不動會增加肥胖和癆癥等健康風險。然而，瑞士蘇黎世聯邦理工學院一項新研究發現，長時間站立同樣會帶來腰背疼痛等多種健康問題。

新研究中，研究員瑪麗亞·加布裏埃拉·加西亞博士及其同事要求一組參試者站立5小時，中間包括定期休息和30分鐘的午餐時間。5小時之後，參試者平均感到疲勞持續時間為30分鐘。然而，研究人員發現，長時間站立後，身體要想恢復，時間大大超過30分鐘。

加西亞博士表示，長時間站立工作之後產生的長期疲勞難以察覺。然而，這種長期疲勞帶來的健康危害卻不容忽視。長時間站立的短期危害包括：關節、腰背和雙腳疼痛等。其長期影響是腰背疼痛或永久性肌肉損傷。每天連續站立時間超過4個小時，就可能導致肌肉酸痛、雞眼以及髓、膝關節和踝關節壓力過大，以及小腿腫脹、靜脈曲張等。長時間站立還會加重冠心病等疾病癥狀。

據統計，全球多達一半員工75%的工作時間需站立完成。研究人員表示，久站不僅會影響員工健康，還會因此增加公司負擔和社會負擔。