



# 诺奖得主：生活有目标的人更容易长寿

在一般人的观念里，长寿主要和锻炼、戒烟、戒酒有关，这些当然也很重要，但美国心理学家经过20年的研究发现，决定寿命长短最重要的因素，很有可能是人际关系。此外，多位诺贝尔奖得主的长寿秘诀，最主要的也不是运动或戒烟戒酒，而是乐观、生活有目标。

## 决定人类寿命的因素：人际关系排在第一位

美国心理学教授霍华德·弗里德曼和莱斯利·马丁经过20年的研究，从研究对象多如牛毛的生活习惯中总结出一些影响寿命的决定性因素，并发表新书《长寿工程》。

该书列出了“长寿关键要素排行榜”。让人们吃惊的是，书中列出的决定人类寿命的六大因素中，“人际关系”排在

第一位。

研究表明，人际关系的重要性远远超乎想象。

哈佛大学医学院一项对268名男性进行跟踪调查发现：

一个人生活中真正重要的就是和别人的关系，常与朋友小聚聊天儿者比喜欢独处的人普遍更长寿。

## 诺奖得主的长寿秘诀：乐观、生活有目标

英国一项研究结果显示，诺贝尔奖得主普遍长寿，平均寿命为77.2岁。美国《读者文摘》报道，2009年诺贝尔生理学

或医学奖得主——伊丽莎白·布莱克本、卡罗尔·格雷德和杰克·绍斯塔克总结出了延缓人类衰老的秘诀。

### 乐观是人体健康的保护伞

“人要想健康活到100岁，心理平衡的作用占50%以上，合理膳食占25%，其他占25%。”专家认为，心理平衡的作用超过了一切保健措施和保健品的总和，谁能保持心态平衡，谁就掌握了身体健康的金钥匙。

几位诺贝尔奖得主强调，保持良好的心理状态，要乐观。

研究者希拉里·廷德尔博士指出：“乐观是人体健康的保护伞，这种人有强大的社会网络并能很好地处理压力。”

现代医学发现，癌症、动脉硬化、高血压、消化性溃疡等，人类65%至90%的疾病与心理的压抑感有关。

如果人整天焦躁不安，令压力激素水平长时间居高不下，

下，人体的免疫系统将受到抑制。

如果是快乐的，大脑就会分泌多巴胺等“益性激素”，让人心情放松，使人体各机能互相协调、平衡，促进人体健康。

### 目标能激发活力

英国科学家在40至90岁的人群里做了一个7年的追踪调查，结果发现，无明确生活目标的比有明确生活目标的，病死或自杀的人数足足多了1倍，患心脑血管疾病的人数也多了1倍。

医学上也早有发现，人退休后，因人生目标突然消失，身体健康和精神健康状况均会急剧下降。如果你没有目标，死亡便成了唯一的“目标”，那么隐藏在你潜意识里的自毁机制就会悄然启动，让你的身体每况愈下。而拥有生活目标能让人激发无穷活力。

需要注意的是：目标一定要切实可行，否则会起副作用；目标不一定要大，学习唱歌、组织旅游等都可以是目标。（据搜狐）

## 经常熬夜的一位35岁高校教师心脏骤停离世 经常上夜班应该怎么办

近日，一则“平时是运动达人、经常熬夜做科研的35岁高校教师心脏骤停离世”的消息引起网友热议。

这几年常常发生熬夜猝死事件，让习惯晚睡和熬夜的朋友陷入深深的恐慌。

到底几点睡才算熬夜？但这个问题不是“几点睡”那么简单。

**问题1：凌晨4点睡，中午12点起，算熬夜吗？**

**严格来说，不算。**

目前有两个公认的调节睡眠的影响因子，一个是生物钟，另一个是睡眠自我平衡。也就是说：睡眠的一个重点是“要规律”，另一个是“要睡够”。

如果生物钟不规律，会导致内分泌紊乱；而醒的时间越长，就越感到疲倦，越需要睡觉。前面提到的熬夜危害，包括睡眠不规律、睡眠不足以及整夜不睡。

但如果一直是凌晨4点睡、中午12点起，前面说的两个因素都满足了。已经习惯了昼伏夜出的生活，习惯了12点之后才睡，确实不算熬夜，是“晚睡”，或者说是“睡眠时相推迟”。

**问题2：每天少睡一两个小时算熬夜吗？**

**算，哪怕你每天都早早上床睡觉。**

长期的慢性睡眠不足，比急性的通宵熬夜更严重。

有研究表明，连续两星期每天减少睡眠2小时和连续48小时不睡觉，都会降低大脑的认知功能，影响是一样的，但慢性睡眠不足需要的恢复时间要比通宵更长。

所以，虽然不是每个人都一定要每天睡够8小时才算够，但如果长期睡眠不足，看起来是节省了时间，其实得不偿失。

几点睡才算熬夜？可能要先看你需要几点

醒来，然后按你需要睡够的时间倒推，并保持这个规律。

**问题3：熬夜了，能补回来吗？**

**偶尔熬夜的话，能，补充肯定会比不补好。**

有研究表明，经历过一晚没睡之后，平均需要一周左右的时间，学习与记忆水平才能恢复到熬夜前的状态。如果经常熬夜，就很难补回来了。

**问题4：经常上夜班怎么办？**

**减少轮班改变的次数，注意调节光照。**

如果一直只上夜班，反而问题不大。真正的问题是，要在白班、夜班之间不断地转换。国际癌症研究机构明确提出：倒班工作扰乱生物钟，是有致癌风险的。

如果必须倒班，那么能做的就是：

1. 尽量减少轮班改变的次数。

2. 尽量按照顺时针的时间顺序倒班。先是白班（比如上午9点到下午5点），再是小夜班（下午4点到第二天凌晨1点），再是夜班（晚上11点到第二天早上7点），最后回归到白班。

3. 注意调节光照。对生物钟影响最大的环境因素是光照，不论是自然光还是人造光差别都不大。所以上夜班时要保证有足够强的光照，等到了白天可以考虑使用黑色墨镜，来模拟亮暗循环颠倒的环境。（据网易）

## 筛查脑卒中需做什么检查

□ 鹤报融媒体记者 范丽丽

脑卒中发作前大多数时候会有一些预警信号：流口水、手脚无力、说话含糊、饮水呛咳、走路不稳等。当出现这些预警信号，你需警惕中风发病的可能，积极就医，进行全面的脑卒中筛查。本期，请市人民医院脑病中心主任、神经外科主任李利中就脑卒中筛查需要做的检查项目及意义进行讲解。

**记者：脑卒中筛查需要做哪些检查呢？**

**李利中：**除常规抽血化验、心电图外，脑血管评估包括无创检查和有创检查。无创检查项目包括颈动脉超声、心脏超声、TCD（经颅多普勒）、CT、MR（磁共振）检查，有创检查为DSA检查，即数字减影血管造影检查。一般先进行无创检查，再根据个体情况有选择地进行有创检查。这些检查有助于医生快速判断患者的病情。

**记者：为什么要检查颈动脉？**

**李利中：**颈动脉粥样硬化是引起脑卒中的重要因素。颈动脉狭窄、闭塞会影响脑组织的血液供应，血管内的斑块脱落会顺着血流进入颅内动脉并造成颅内动脉堵塞。这些情况都可能引起脑缺血梗死。因此，脑卒中患者必须检查颈动脉以判断颈动脉狭窄程度、范围和性质，为下一步诊疗提供依据。

**记者：为什么要检查心脏？**

**李利中：**部分脑卒中是由心脏疾病引起的，如心房颤动、心房黏液瘤、卵圆孔未闭等可能造成心腔内附壁血栓或赘生物形成，这些物质脱落后会顺着血流进入颅内血管造成血管堵塞。而动态心电图、心脏超声等检查可辅助判断。

**记者：做了颈动脉超声检查还要做TCD检查吗？**

**李利中：**当然需要。颈动脉超声检查是形态学检查，而TCD检查主要检测颅内各动脉血流动力学变化，除可诊断颅内颈动脉狭窄或闭塞性病变外，还可评价动脉狭窄或闭塞对血流速度的影响、了解侧支循环是否良好及监测微栓子等。

**记者：核磁共振血管成像（MRA）或CT脑血管成像检查能筛查什么？**

**李利中：**MRA及CT脑血管成像检查用于评估血管狭窄或闭塞的部位及脑动脉瘤、脑血管畸形等脑血管病变筛查。

**记者：听说有些人还需要做DSA检查？**

**李利中：**如果无创检查发现血管病变，要做介入治疗或外科手术时还需做DSA检查。DSA检查是脑血管疾病诊断的金标准。

