

# 人人长命百岁 社会将成啥样?

千百年来,人类一边寻找不老泉、不死丹等长寿秘方,一边对寿命延长所带来的衰老感到恐惧。如今,一场革命可能最终解决这个令人矛盾的问题:医药和生物技术的发展不仅将大大延长我们的生命年限,还将延长我们的健康年限。但问题也随之而来,我们怎么能养活如此多的老年人?每个人又该如何养活自己?一个满是百岁老人的社会将如何发展?

## 长生不老药:活到150岁

最近,来自牛津、哈佛等多所知名大学的医学教授在悉尼的一个学术论坛上透露,医学界将在未来10年内研制出一种延缓衰老的“灵丹妙药”,有望使人健康地活到150岁或更久,该药现已进入早期研发阶段。

据说,这种药物是通过激活肌体自我修复功能从而延缓衰老。这种物质能够延年益寿,已使酵母、蠕虫和果蝇的生命延长70%。人体

有极强的自我修复能力,白藜芦醇是开启自我修复机制的催化剂。

这并不是痴人说梦。按照老年病学专家、科学狂人奥布里·德雷格的说法,第一个寿逾千岁的人可能已经出生了。这样看来,150岁还太“嫩”了点。

## 长命百岁:社会什么样

征服衰老这一理念给人类带来了希望,但也引发了关于人类是否应该追求如此长的寿命的争议。来自美国的未来学家索尼娅·阿里森就在新书中预测说,寿命延长很可能会对社会关系,尤其是婚姻和家庭带来重大变化。

在人均寿命达到150岁的情况下,可能会出现配偶间年龄相差80岁或90岁的情况。另一方面,寿命的延长还会使离婚和再婚的可能性增大,7年之痒会变成70年之痒。现在,有些人会结两次甚至三次婚,如果人们能活更长时间,至

少会有少部分人的结婚次数超过泰勒的8次。

随着研究人员进一步完善卵子冷冻和卵巢移植等生殖技术,已经在不断壮大的高龄父母队伍势必将进一步扩大,这有可能使一个家庭中兄弟姐妹的年龄相差几十岁,也许相差50岁甚至更多。众所周知,和年龄差距较大的兄弟姐妹相比,年龄相当的同胞之间能够维持更深厚、更长久的关系。但是,很难预测年龄相差几十岁的兄弟姐妹之间会保持一种怎样的关系,也许会类似于孩子和叔叔阿姨之间的关系,甚至像孩子和祖父母之间的关系。

有人认为,延长寿命是人类狂妄自大的一个例证,是对人类本性的一种攻击。环保作家比尔·麦吉本就强烈反对这种“技术性长寿”。他认为,和人类面前的任何事物一样,我们都应该自然地枯萎腐烂,重新变成这颗星球上最基本的物质。  
摘自《读友报》

# 床头爱放书 影响人睡眠

躺在床上看会儿书或杂志,是不少人睡前雷打不动的习惯。但专家提醒,这样做不但影响睡眠,还有损健康。

爱看书的人容易被书里精彩的情节吸引,一旦开始看就很难放下,通常在读完一个章节前不会睡觉,大脑一直处于紧张状态,让人很难入睡,即使迷迷糊糊睡着了,也睡不踏实,可能还会被各种梦境打扰。这个习惯对于睡眠差的人来说影响更大。另外,书刊容易沾染灰尘和纤维,在干燥的季节里,灰尘会越发肆虐,如果床头堆放的书较多,人们睡觉时呼吸的空气就越浑浊。就健康而言,睡前看书对眼睛健康非常不好,人的眼睛就像一台能自动调焦的照相机,看近处的东西,眼睛必须经过一系列调节,才能看得明明白白。看完书倒头便睡,看起来眼睛得到了休息,但实际上,眼球内的睫状肌、晶状体要保持长时间的持续收缩,长期如此会近视。  
摘自《读友报》

# 过量饮啤酒 男人“变”女人

俄罗斯泌尿生殖医学专家日前宣布,在研究了啤酒中植物雌激素的作用后得出结论,过量饮用啤酒的男子有可能变性,无论是在生理上还是心理上,都有可能变成女人。

研究者说:“植物雌激素(异黄酮)是男人最为重要的雄性激素睾酮的抑制剂,过量饮用啤酒会抑制睾酮的作用。”研究表明,植物雌激素会对男性身体产生不愉快的副作用,如肌肉显著减少,体毛、胡须数量下降或逐渐消失,胸部和臀部增大等,此时男人的体形会按照女性类型发展。

此外还有很多食物中含有植物雌激素:已发现的植物性雌激素有将近400种,其中,大豆、扁豆、谷类、小麦、黑米、茴香、葵花子、洋葱等食物中含量最丰富。  
摘自《读友报》

# 儿童用成人牙膏 易致氟中毒

刷牙,是陪伴人一生的健康习惯。宝宝的牙齿渐渐长出之后,就要开始有意识地培养其正确的刷牙方法了。不少妈妈习惯亲自给宝宝做示范,怎么挤牙膏,怎么刷。也有不少调皮的宝宝执意要用妈妈的牙膏刷牙,这样做可以吗?首都医科大学附属北京口腔医院预防科博士王鹏表示,6岁以下儿童最好不要使用成人牙膏,应用儿童专用牙膏。

现在市面上的牙膏,或多或少都会含有氟化物,能对牙齿起到保护作用。但是王鹏指出,由于6岁以下的儿童年纪较小,吞咽反射尚未发育完全,很容易在不经意间误吞牙膏,形成氟中毒的潜在威胁。有调查显示,3岁左右的儿童在刷牙时会吞咽牙膏用量的30%左右,4-5岁儿童的吞咽量约为20%。而儿童牙膏一般含氟量较少,使用起来更加安全。儿童牙膏的口味和外形也更容易吸引儿童使用,能增加其刷牙的兴趣。  
摘自《读友报》

# 容易害羞的人更可靠

据美国一项最新研究发现,容易害羞的人更可靠、慷慨,对配偶、朋友也更忠诚。

这项新研究由加州大学伯克利分校心理学博士马修·费恩伯格及其同事共同完成。研究人员对数名大学生讲述让人害羞和尴尬的故事,并对其害羞程度进行了分级。然后参试大学生玩经济学研究中的一个游戏以测量其忠诚度和慷慨度。结果发现,害羞的参试者表现最大度、最慷慨、最可靠。

加州大学伯克利分校社会心理学家罗布韦勒博士表示,害羞可用于判断是否值得信任的个人“情感签名”,有益于促进社交,建立人际间的互信和合作。  
摘自《读友报》

# 吃饭总咬舌 当心癌报警

如果吃饭总是反复地咬舌头,反复地受伤,这可不是个好现象。轻则导致溃疡,重则甚至有可能增加舌癌的风险。

通常认为,锐利的舌尖以及舌头边缘的坏牙,比如残冠、残根等对舌黏膜的长期刺激和损伤,是舌癌发生的重要因素。年轻人偶尔咬舌头并不会导致舌癌,但是持续性地反复咬伤造成的溃疡却是在给舌癌的发生添砖加瓦。同时,舌癌的早期信号也可能以“爱咬舌头”这种方式传递出来,所以提醒爱咬舌头的人们,如果你有口腔、舌头损伤持续两周不愈,或伤口呈现不规则的白斑状、橘皮状突起,最好及时去医院检查。  
摘自《读友报》

# 早教不当易引发“三年级效应”

过于紧张的幼儿早期教育不仅不能达到预期目的,还会阻碍孩子其他技能的发展。另一方面,由于婴幼儿脑的功能的成熟是有一定阶段性的,从感知到理性认识需要逐步发展,不合时宜的教育内容会分散幼儿的精力,导致正常的发展受阻,形成认知障碍,甚至损害健康。

早教容易有超前教育的迹象,尽管这是两个领域的话题,但早教容易让孩子产生厌学心态。有很多老师发现,开学不久,原本成绩优秀的学生到了三年级却突然成绩下滑。究其原因,原来是孩子在幼儿阶段超前教育,导致一、二年级时厌学,结果小学学习方法未掌握好,等到三年级终于暴露出基础差的问题。这种现象被幼教专家称为“三年级效应”。

家长过分实施幼儿“超前教育”,反而给孩子带来厌学情绪。

北京某小学的调查也表明,小学一年级的厌学率两年内上升了7%。厌学者大都过早接受知识教育,而且往往采取灌输式的方法。但学习意愿的下降还不是最严重的问题,据世界卫生组织估计,2020年以前全球儿童精神障碍会增长50%,成为最主要的致病、致死和致残原因之一。

著名的教育学家苏霍姆林斯基说:“只有当孩子每天能按自己的愿望随意使用不少于5-7个小时的空余时间,才有可能培养出聪明的、全面发展的人。离开这一点去谈论全面发展,谈论培养素质、爱好和天赋才能,只不过是空话而已。”  
摘自《读友报》

# 专家解析感冒与鼻炎区别

天气日渐转凉,很多人感冒不断,鼻炎也乘机作祟,由于二者症状相似,有时难免混淆。近日,美国哈佛大学医学院耳鼻喉学专家尼尔·巴塔查亚博士教我们辨别这两种病症:

- 1.症状持续时间长短。流鼻涕如因感冒所致,通常持续两三天后会开始好转;鼻炎会持续7天或更长时间。
- 2.是否伴有低烧。发烧是细菌感染的另一信号。鼻炎有时伴有低烧;普通感冒通常不

会,当然流感等病毒性感冒也会导致。

3.鼻涕颜色。感冒时,多数情况下流的是清鼻涕,如果鼻腔分泌物呈绿色或黄色,则可能是鼻炎。

4.鼻息肉患者和过敏症者更易得鼻炎。巴塔查亚博士表示,鼻炎的原理尚不完全清楚。不得不提醒人们的是,有鼻息肉和过敏等问题的人更易发生鼻炎。  
摘自《读友报》

# 母爱缺失导致成人好色

在人类的各种情感当中,母爱无疑是最原始、最持久,也是最无私、最伟大的,可以说,母爱是我们人生的第一情感需要。如果一个人从小缺少母爱的滋养,他的心灵将是干涸和残缺的。我们跟情侣、配偶之间的亲密关系,跟儿女之间的亲子关系,跟朋友、同事之间的人际关系,都可追溯到童年,可以从我们跟父母之间的关系,尤其是跟母亲之间的最初关系中

找到答案。英国科学家通过研究指出:从小得不到父母足够的爱抚,就会患上“身体饥饿症”。现实生活中,一些好色的男人、开放的女人,细究起来,都与婴幼儿缺乏母乳喂养,从小很少跟父母亲密接触有关。无法在父母那里取暖,只好到其他异性那儿去找窝,身体则成了他们的敲门砖。  
摘自《读友报》

# 老年贫血喝点猪肝汤

温伯伯身体一直很健康,从今年开始经常头晕,记忆力也开始下降,晚上睡眠也不太

好。他认为这是衰老的现象,于是来找我看病。我发现他的脸色有点发白,再翻开他的下眼皮看,没有正常人那种红润的颜色。我让他去验了一下血,发现血色素只有99克/升,这正是他脸色发白、容易头晕的原因。多项检查后,排除了缺血、肾病、肿瘤等常见的贫血原因。我仔细问了他的病史,得知温伯伯七八年来不吃荤腥之物,只进素食,我明白了他得病的原因。我给他开的偏方很简单,就是常喝猪肝汤或鸡肝汤,只需在烹煮时加点胡椒。

我告诉温伯伯,出现贫血、记忆力下降和失眠,都是维生素B12缺乏引起的,吃猪肝汤、鸡肝汤,是因为肝里含有大量的维生素B12。

维生素B12缺乏在老年人身上很容易出现,在只吃素不吃肉的人群中更容易出现。这是因为人体自身不能合成维生素B12,只能靠吃来补充,但维生素B12在植物里几乎不存在,只能从肉食上摄取。

维生素B12在人体内参与了神经细胞以及血液中血红蛋白的合成,一旦缺乏就会引起贫血,导致记忆力下降、失眠等症状。所以现在孕妇都强调补充维生素B12,以确保生出来的宝宝血气充足。

动物的肝脏里含有丰富的维生素B12。很多人吃猪肝引起胆固醇含量过高,放胡椒便能解决这个问题。胡椒具有降血脂的功效。

温伯伯吃了三个月的猪肝汤,病症全都消失了。  
摘自《扬子晚报》

# 四种眼病最容易 诱发失明

老人的眼睛随着岁数的增加逐年衰老,不仅看东西越来越模糊,许多疾病也会不请自来,生活质量受影响,甚至还可能诱发失明。近日,世界卫生组织发布报告称,如果能及早防治,八成失明可以避免。

近年来,受白内障、青光眼、黄斑变性、角膜病变等病症困扰的人不断增多,而它们恰恰是导致失明的最主要诱因。早发现早治疗是避免失明的关键。  
摘自《读友报》

# 人体排毒时间表

晚9-11点为免疫系统排毒。晚11-凌晨1点,肝排毒,需在熟睡中进行。凌晨1-3点,胆排毒。凌晨3-5点,肺排毒。凌晨5-7点,大肠排毒应排便。  
摘自《读友报》

# 孕妇喝低脂酸奶 孩子易患上哮喘

一项新的研究发现,如果孕妇在孕期喝低脂酸奶过多,她们所生孩子长大后患哮喘和花粉热的风险就会增加。

研究结果显示,与不喝低脂酸奶孕妇所生的孩子相比,每天搭配水果食用低脂酸奶一次的孕妇,所生孩子7岁时患哮喘的几率要高1.6倍。喝低脂酸奶孕妇所生的孩子患过敏性鼻炎(花粉热)、出现气喘症状的几率也较高。研究人员说,这可能是由于低脂酸奶中缺乏保护性脂肪酸。不过,怀孕期间喝牛奶与孩子发生哮喘风险的增加无关。  
摘自《读友报》