

# 家里乱糟糟,可能让你少活好多年

## 对对看,25个长寿好习惯,你能做到几条?

家里乱糟糟、吃饭没嚼几口就咽、工作马马虎虎,这不仅习惯不好,还会影响到人的寿命。近日,英国《每日邮报》研究总结了25项长寿的好习惯。现代快报记者将25项研究分为四大类,让南京权威专家逐一点评。

现代快报记者 刘峻

### 心理方面

点评人:鼓楼医院心理科主治医师杨海龙

- 1. 倒着看书。**阅读时把书本倒着放能刺激大脑,促进新细胞生成。(倒着怎么看呢?可以一试,没有听说过)
- 2. 敢说真话。**不说谎的人很少出现心理健康问题(如精神紧张)和身体不适(如喉咙疼痛和头疼)。(说谎容易让人紧张)

- 3. 与父母关系亲密。**家庭关系良好有促进身体愈合、提高生存能力的功效。(家庭和谐的确很重要)
- 4. 夫妻适当拌嘴。**适当拌嘴反而能释放感情、舒缓压力。(这个“适当”很难控制,吵多了就崩溃了)

### 饮食习惯

点评人:南医大二附院营养师梁婷婷

- 5. 常吃香蕉。**要想达到降压的效果,每天需要摄入4.7克钾,正好是一根香蕉的含钾量。(没有问题,但是肠胃不好的人不要吃香蕉,容易腹泻)
- 6. 每天喝茶。**茶叶中含有的抗氧化剂有助于保护血管。(最好是绿茶)
- 7. 生病时喝酸奶。**生病时,体内菌群会失调,多喝酸奶,益生菌不仅能保持肠胃健康,还能增强免疫力。(因人而异,不一定)
- 8. 每天吃洋葱。**(可以提高免疫力,预防癌症)

- 9. 不把水果放冰箱。**如果将番茄、西瓜、葡萄、柚子放于室温下,它们的β胡萝卜素含量是放在冰箱中储存的2倍,番茄红素的含量也会增加20倍。(这个不怎么靠谱,果实成熟后采摘下,营养成分基本不发生变化了)
- 10. 每口饭嚼20次。**咀嚼少会让人吃下更多食物,使患2型糖尿病的风险翻倍,充分咀嚼有助于消化吸收。(细嚼慢咽,正确)
- 11. 做菜少放盐。**(基本常识了,南京人吃盐多了)

### 生活习惯

点评人:江苏省口腔医院主治医师朱政  
南京胸科医院呼吸科副主任医师李田

- 12. 不碰公厕门把手。**(任何东西都有细菌,不如养成洗手习惯)
- 13. 每天用牙线。**有预防糖尿病和认知障碍的作用。(用牙线能避免使用牙签造成牙龈出血)
- 14. 用吸管练呼吸。**每天用嘴叼着吸管,练习深呼吸,能提高肺活量,降低血压,延缓衰老。(相当于是做“缩唇”呼吸,确实有帮助)
- 15. 家里干净整洁。**(很好的卫生习惯)
- 16. 交健康的朋友。**如果关系最亲密的朋友患有肥胖症,即使他住得很远,自己患上肥胖症的可能性也会增加1.7倍。(没有太多依据,不过一个生活习惯各方面良好的朋友,确实可以帮助很多。)

- 17. 咧嘴笑。**(当然是对的,有助于身心健康。)
- 18. 努力工作。**积极努力工作和完成任务后的成就感能促进长寿,防止过早死亡。(不一定,现在很多人够努力了,要防止过劳死)
- 19. 带孩子。**带孩子会让人改掉抽烟、喝酒等恶习,养成健康的生活习惯。(说得在理)
- 20. 没有啤酒肚。**(当然是对的,相扑才需要啤酒肚)

### 运动习惯

点评人:白下中医院副主任医师王磊  
鼓楼医院男科主治医师徐志鹏  
鼓楼医院康复科主任陈光

- 21. 扭动身体。**(不错,挺好的运动方式)
- 22. 爱种花草。**1小时的园艺劳动相当于散步5英里(约8千米)。(不错,有条件可以试一下)
- 23. 练习深蹲。**老年人预防摔倒的最佳运动。(也要防突然晕厥)

- 24. 每周至少2次性生活。**专家称,如果身体条件允许,每周3次性生活能多活2年,每天都进行性生活能多活8年。(不靠谱)
- 25. 晒太阳。**(很好的习惯)



### 网言微语

小小D新新:倒着看书可不是中国人的好习惯,英文能和中文的复杂比啊!  
333的小皮波:长寿还需心态好。  
夜牝:长寿是好,活得自在更重要。  
过客丙2010:夫妻适当拌嘴,哈哈,这个容易做到。  
周大福说:第14条是否真实准确?求证。

### 黄瓜蘸酱

一起吃会“传染”胃炎?



黄瓜蘸酱 资料图片

快报讯(记者 刘峻)“黄瓜蘸酱”冷盘必点菜。但是你有没有想过,这盘凉菜有可能会与胃炎扯上关系呢?央视科普栏目《原来如此》做了一个实验,结果让人惊讶,一根被荧光棒“污染”过的黄瓜,在大家陆续用手中的黄瓜去蘸酱后,结果几乎所有的黄瓜都或多或少地被“传染”了。

节目中专家指出,不少人认为胃炎不会传染,但是胃炎与幽门螺旋杆菌的关系很“暧昧”,是导致胃炎的诱因之一。这种细菌可以存活在人体的口腔之中,所以,想想上面的实验结果:假如我们一起吃黄瓜蘸酱的人中有胃炎患者,那么有可能被感染。

南京市中西医结合医院消化内科主任陈昱倩:我们在临床上也发现,有的一家三口都会感染幽门螺旋杆菌。不过感染上并不一定会发病,只能说增加了发病的几率,所以大家即使一起吃桌餐也无需过度紧张。需要指出的是,如果吃桌餐的时候有公勺或者公筷来分菜,的确是一种值得提倡的健康饮食方式。

# 中科番茄红素,送给最想送的人

## 番茄红素到底是什么?

番茄红素是人体必需的一种健康元素,主要分布于人体的皮肤、血液、肝脏、肾、前列腺等脂肪质较多的组织中。其中番茄红素储存最多的是男性前列腺和女性子宫、卵巢、乳房等器官。当人体器官内的番茄红素含量明显降低,各种器官病变就会随之而来。

多项权威研究发现:番茄红素是自然界中最强的抗氧化剂,能帮助男性防治前列腺疾病,帮助女性祛斑美容、延缓衰老。并能抗辐射、防止骨流失,预防骨质疏松。其天然、无毒副作用的特性符合了现代人对健康产品的要求,FDA 审批其为公认的安全物质。

专家建议,30岁以上的成年人必须积极主动服用番茄红素,每天补充20毫克左右的天然番茄红素,可以帮助男性防治前列腺疾病,帮助女性祛斑美容抗衰老。如果番茄红素普及到每个人身上,将极大地减少多种疾病的发生,人类寿命至少可以推进20年。

## 抗氧化之王

番茄红素被美国《时代》周刊誉为“21世纪时尚保健新宠”,在全球范围内掀起了健康红色风暴,以色列、美国、日本、法国、德国、新加坡、英国等国家服用番茄红素已经蔚然成风,中央电视台对于番茄红素的神奇功效也进行了重点报道——番茄红素是最强抗氧化剂,能快速清除致病自由基。其抗氧化能力比维生素E强100倍,是维生素C的1000倍。

## 超浓缩、高提纯、效果好

由于番茄红素是人体必需的一种健康元素,但是它不能通过人体合成再生,所以必须通过服用番茄红素制品予以补充。

中科番茄红素是目前市面上最先进、最有效的抗氧化剂。其“科技含量高、适用范围广、超度浓缩、效果突出”等品质特点,体现了我们对健康的责任感和对生命的尊重。作为中科健康产品家族的一员,中科番茄红素创造了番茄红素含量的最高记录,具有其他同类产品无可比拟的突出优势:



含量高达7%

	一般番茄红素	中科番茄红素
有效成分	0.2-3g 番茄红素/100g 产品	7.0g 番茄红素/100g 产品
服用量	每天6-8粒	每天仅需1粒
生产科技	搅拌压碎或化学溶剂提取(成本低,但是无法避免化学残留,对人体有毒副作用)	超临界CO <sub>2</sub> 萃取和结晶组合分离技术相结合(成本高,国际领先的纯物理技术,确保零污染)
功效比较	起效时间慢,效果一般	起效迅速,效果显著

## 前列腺的“忠诚卫士”

随着年龄的增长,男性血液中番茄红素的含量持续下降,即会出现排尿困难、下腹部的酸、胀痛、前列腺增生肥大、抵抗力下降等全身性的不良症状。而服用番茄红素能快速消除前列腺疾病带来的恶劣症状和生活困扰,还男性轻松和健康。

哈佛大学研究证实,30岁以上的男性,通过服用番茄红素可以轻松告别前列腺增生和前列腺炎带来的诸多痛苦。

美国7家国家级甲等医院及我国三十家甲级医院12000例临床验证,番茄红素对前列腺疾病的总有效率高达99.6%。

西方科学家通过临床试验证实:番茄红素可快速高效清除前列腺问题元凶——自由基的氧化危害,在服用番茄红素以后,它通过人体血液循环快速进入前列腺组织,保护前列腺组织生物膜免受自由基的氧化损伤,增强细胞自身的修复能力,从而帮助男性轻松告别前列腺困扰。

## 爱美女性不可或缺的“法宝”

许多白领在卸妆后都不敢照镜子,因为害怕见到自己惨不忍睹的一张脸:皮肤晦暗起皱,色斑触目惊心,眼袋摇摇浮肿,肌肤失去光泽和弹性,身心疲惫,失去信心。

日本Kanazawa大学医学院研究证实,番茄红素突出的功效还在于,它可以高效猝灭自由基,在人体肌肤表层形成一道天然屏障,有效阻止紫外线、辐射对肌肤的伤害,同时能够高效清除色素沉积,从而达到祛斑美白显年轻的神奇功效。同时,番茄红素还会促进血液中胶原蛋白和弹性蛋白的结合,使女性的肌肤充满弹性,娇媚动人。

以色列Ben-Gurion大学的研究人员发现,番茄红素合理运用,还可给女性健康全面的呵护,大大降低乳腺、宫颈疾病的发生机率——在西方发达国家,番茄红素已经成为爱美、时尚女性祛斑美容、延缓衰老的首选法宝。

## 岁末狂欢 2012的最后机会

年末促销,不用再等!

2012的最后机会,该出手时就出手!

**惊喜一:**即买即减,购买达到一定金额立减现金,让优惠来得更快一些!

**惊喜二:**即买即送,购买达到一定金额即赠送空气净化器一台,让实惠来得更超值一些!

**惊喜三:**即买即享,购买达到一定金额即可享受南空体检中心免费体检一次,让实惠来得更猛烈一些!

团购热线:025-83215628

详情请咨询:400-828-9285 025-83603234

中科健康国际中心店地址:南京市北京东路40-19号中科药房二楼

活动有效期至12月31日 欲购从速

您可以选择这样



也可以选择这样

每天仅需1粒  
健康前列腺+美容抗衰老