

寿命长的人,都有这三个特点

■ 闻生

人类对长寿这件事情的执念,远比我们想象的要强。秦始皇为了追求长生不老也是耗费了大量的时间和财力,但最后也没有实现自己的心愿。在当下这个时代,医疗技术水平发达,大众的身体健康有了充足的保障,长寿,也成为了大众心中最渴望的事情。

当代民众追求长寿,其实要比古时追求长寿要容易得多,最起码我们的平均寿命就已经比古人要长了。事实上,想要拥有长寿也并没有想象中那么困难,哈佛大学经过研究发现,寿命长的人并没有多运动的习惯,反倒是以下这三点是寿命长的关键。这项研究已经持续了80多年的时间,所以有较高的可信度。

◆ 他们往往具备良好的人际关系

身处社会当中,人不能完全与社会割裂,必要的社交沟通对身体健康很有帮助。

从我们出生开始,与其他人的接触和沟通就是必不可少的。从婴儿时期起,就与家人形成了紧密的血缘关系,在日后的成长过程当中,家人也发挥着至关重要的作用。

教育学当中也明确提到,家庭是孩子成长当中最重要的一个环节。生

活在不美满的原生家庭当中,部分孩子内心会产生负面悲观的情绪,以至于影响到后期的生活,他们往往需要用余生来弥补原生家庭的缺失。

除了家庭因素以外,和朋友、同事之间的关系也会给自己的生活带来巨大的影响。网上有一句话说,朋友是自己选择的家人,由此也可以看出,一段良好的友谊是可以抚慰人的心灵的。

虽说同事不一定要交心,但是如果同事之间经常有矛盾和分歧,那你的工作也肯定是不顺心的,长时间处在这样的工作环境下,心理负担会非常大,基本上是无法得到幸福感的。

相反,如果你的同事都非常友善,工作环境十分舒适和睦,那么工作给你带来的负面情绪就会被降到最低。

综上所述,当我们拥有良好的人际交友关系时,内心是平和的,心情也很舒畅,寿命自然也就延长了。

◆ 他们往往拥有有意义的工作

经常在网上看到网友抱怨自己的工作环境、工作内容,认为自己现在就是在浪费时间,为了“碎银几两”消耗着自己的青春。

很多年轻群体在择业的时候,会面临两个选择,一个是一份工资较高,自己却没那么喜欢的工作。另一个是工资偏低,但对自己来说很有价值的工作。很多人考虑到工资因素,往往选择了前者。

事实上,我们在选择工作的时候,除了要考虑它为我们带来的经济保障,更应该考虑这份工作是否可以给自己带来价值感。

不少上班族表示,自己并不喜欢现在的这份工作,每天都在混日子。如果您在工作岗位上觉得疲惫,没有价值感,那么建议您,还是换一份工作吧。

应该选择一份有价值有意义的工作,

让你觉得有成就感、有收获感,在这样的工作环境下,工作的疲惫感会大幅度降低,寿命也能延长。

◆ 他们懂得劳逸结合

在当下这个快节奏的时代里,“内卷”已经成为了普遍现象,各种“工作狂”“卷王”比比皆是。大家的想法可能是:趁自己年轻应该赶紧拼一拼,多挣点钱。这样的想法本身没有什么错,但是大家也应该为自己的身体考虑,在高强度的工作压力下,身体会承受不住,甚至有可能猝死。

当然也并不是建议大家停止工作,只是希望大家要懂得劳逸结合,给身体留出休息的时间。

不要以为长寿这件事情是到老了才需要考虑的问题,作为青年群体和中年群体,同样也应该为自己的身体负责。希望大家能牢记以上提到的这三个要点,只要坚持如此,身体的状态必然可以越来越好。

经常“踮脚尖”对身体有什么影响?

■ 姜健

很多人工作繁忙,没有时间去健身房,回家也只想休息,但又想锻炼身体,怎么办?其实,可以试试踮脚尖。

人一共有362个穴位,一只脚就占了33个穴位,脚被誉为人的第二个心脏。脚上的穴位和身上的五脏六腑都有关联,如大都穴、太白穴、涌泉穴等。中医认为,通过按摩脚底穴位,能促进血液循环,改善身体状况。所以,经常踮脚尖可以刺激脚底经络,有着养生的作用。

一、坚持踮脚尖有什么好处?

1. 坚持每日踮脚尖可以改善睡眠状态。通过踮脚可以刺激足底百敲穴、太冲穴、涌泉穴这三个穴位,尤其百敲穴被称为失眠穴,刺激它更有明显的效果。根据研究数据证明,天天踮脚尖二十分钟左右,可以改善睡眠质量,治疗失眠多梦的情况。

2. 不少女性朋友在运动后,感觉小腿肌肉紧实,有点小粗腿的状况,天天踮脚尖就可以改善这一状况。踮脚尖需要小腿和大腿肌肉发力,每天坚持踮脚尖

就可以起到瘦小腿、增强腿部肌肉力量的功效。

3. 痔疮患者通过踮脚尖可以缓解痔疮带来的疼痛。有人可能会好奇,痔疮在臀部,跟踮脚尖有什么关系?事实上,在踮脚尖时,你的坐姿会自然地前倾,这就导致肛门收缩,可以促进肛门周边血液循环,改善痔疮淤血的情况。

4. 预防静脉曲张。经常踮脚尖可以促进腿部血液循环,通过刺激足三里穴位,缓解小腿胀痛、肌肉酸胀的症状。

5. 治疗腰椎疾病。现在患有腰椎疾病的患者特别多,尤其是上班族、司机、体力劳动者。而他们往往因为工作忙,长时间工作,没有时间去护理腰部,导致出现腰椎疾病。其实只要每天抽出一段时间,踮踮脚尖就可以改善腰椎疾病,不能做到治愈,但是可以缓解腰椎疾病带来的苦痛。

6. 滋阴补肾。脚尖和肾脏看着没什么关联,但是它们之间紧密相连。下肢有条经络叫足少阴肾经,这条经络连接

着肾脏和足部,通过踮脚尖就可以刺激足少阴肾经,让其保持通畅健康。

7. 强化心脏。踮脚尖可以刺激足底的内关穴、神门穴、三阴交等穴位,能够有效提升个人心肌功能,让心脏充满活力,血液运输更快更好。

二、怎么踮脚尖,何时踮脚尖才是最好的?

养生不只是依靠药物,有的人为了补身体去医院开一大堆保健品,自己都不记得吃的是什么,只要对身体都好往嘴里送。其实踮脚尖这一日常小动作就可以改变身体状况达到养生的作用。

1. 什么时候踮脚尖,踮多久才可以呢?

清晨起床时,不要着急下床,可以先运动一下脚部,放松一下。双足并拢伸直,脚尖一勾一放,就能达到缓解疲劳的作用。

可能有人会说这个动作好累,疲劳没缓解,反而更累了。那是因为你本身身体状况就不好了,只要稍微运动就会觉得累,这时候可以平躺,单脚运

动,一只脚运动完,再换另一只脚,比较容易适应。每天早晨坚持做3~5组,每组20次,可以有效缓解腰椎疼痛。当然,也不要着急,用力更猛可能导致小腿抽筋。

2. 上班族早上起不来,怎么锻炼?

其实你可以去工位上锻炼。将靠椅调整到90度,挺直腰背,大腿和小腿呈90度,踮起脚尖一上一下来回运动,30~50次为一组,坚持5组。这样你可以坐着完成动作,还不会耽误你手里的工作。锻炼、工作两不误,还可以运动腿部肌肉、缓解疲劳。

3. 司机师傅开车怎么锻炼?

司机师傅可以利用时间,下车锻炼,如果时间允许,可以每隔一小时锻炼一会,每回5到10分钟。下车后靠立在车旁边,挺胸抬头,双脚并拢,抬起脚尖,慢慢抬到最高处,紧绷脚面保持5秒左右,动作重复60次,做3组就可以了。再回到车里时,会感觉心情舒畅,腰椎不疼了,小腿肌肉也放松了,不再有紧绷的感觉。

需要提醒的是,踮脚尖不要急功近利。踮脚尖运动时,可以坐在椅子上,躺在床上或沙发上,站立运动时身体要有依靠物,如椅子、墙,防止摔倒。坚持踮脚尖,可以缓解身体疲劳,改善身体状况,随时随地都可以养生。