

影响寿命的原因

自然规律与科学推测表明,人的寿命至少应该能达到100-120岁。

但由于种种原因,世界上绝大多数人却活不到100岁。影响人的寿命的原因是什么呢?

1.国家与社会因素

不同国家、不同时期人的寿命,与其经济水平、文化素质、风俗习惯、医疗卫生条件等许多因素有密切联系。从某种意义上来说,人类的平均寿命是现代文明的重要标志。

2.人体内外环境因素

清新优美的自然环境,是健康长寿的摇篮。长寿人群农村多于城市,山区高于平原,都源于自然环境的不同。人的体内环境则通过损伤、负荷、破坏等方式影响正常寿命。如氧自由基可引起DNA损伤,就是影响人体衰老过程的重要因素。

3.地理与气候因素

生活在纬度较高、处于冷温高寒气候带的人群,比生活在热带、亚热带的人群,寿命相对要更长久些。研究表明,人类的平均寿命在赤道地区是85岁,过热的气候会使大气膨胀,导致氧气稀薄,也会影响人体的新陈代谢和营养吸收,更易于受到病毒与疾病的侵害,酷暑会降低人的寿命。

4.遗传因素

生物的不同及同种之间的差异,完全是由遗传特异性决定的。一般来说,父母寿命长的,其子女寿命也长。世界卫生组织早就宣布,影响每个人健康和寿命的诸多因素中,15%取决于遗传因素。

5.饮食与营养因素

饮食、营养与寿命密切相关。长寿人群的饮食结构,大都为低热量、低脂肪、低动物蛋白、多蔬果类型。事实证明,肉、蛋、脂肪消费量较高的地区,癌症、心脑血管病、糖尿病的死亡率也明显偏高。

6.心理与精神因素

经常处于心理紧张状态下的人,往往容易罹患疾病。相反,乐观、豁达、开朗、坚强的人,性格温和、兴趣广泛的人,则能增强人体的抵抗能力。因为过度紧张或忧郁,会使心跳加速,血压升高,呼吸急促,胃肠不适,容易引起身体功能紊乱,导致疾病产生或加重。

7.生活方式因素

不健康生活方式产生的疾病,是世界上人类最大的死亡原因。在发达国家,70%~80%的人因“生活方式疾病”死于心脏病、高血压和肿瘤癌症。不健康的生活方式,主要是吃得太多、太咸、太甜、太多,以及饮烈性酒、大量吸烟、长期夜生活和较少运

动等。

8.疾病因素

疾病使人未老先衰,甚至年轻夭亡,是影响寿命诸因素中最重要、最直接的因素。目前,对人类生命威胁最大的疾病,已从传统的传染病、肺炎、结核病等,转为现代的心脑血管疾病、肿瘤、意外伤害等,而免疫缺陷性疾病、老年性痴呆、艾滋病等,也对人类健康和寿命构成越来越大的威胁。

9.家庭因素

一个人一生中大部分时间在家中度过。毫无疑问,家庭环境的优劣,特别是夫妻关系的好坏,直接关系到人的心理和生理健康,进而影响寿命。

10.性别因素

性别与寿命有明显关系。女性寿命普遍比男性长,是不争的现实并被世界各国所公认。这是由不同性别的生物学特性所决定的,如女性的代谢率低于男性及男女内分泌的差异等。

11.知识与修养因素

一般来讲,文化水平与知识修养较高、注重生活质量和保养保健的人群,健康状况也更令人满意。

12.职业因素

从事危险性大、压力大、强度高的工作,肯定死亡率较高。而科学家、作家、画家、书法家、音乐家、歌唱家、医师、教授、棋手等人都较长寿。从事脑力劳动而又注重科学用脑、张弛有度、劳逸结合的人,长寿者更为普遍。

摘自《与生命有约》

即使还有战争,但是对于绝大部分的人来说,终其一生也碰不到必须和敌人肉搏的情境。

当我们远离动物性的时候,就知道人类受到了和动物性完全相反的一种牵引,借用已有的名词,且把它叫做神性。人生,如果抛却大自然的繁衍目的,还能找到别的目的的话,那就是尽可能地趋向神性。一个非常接近神性的人,看不到动物的影子。

在动物的生命中,喜的代价是怒,乐的代价是哀,它们符合物质世界的守恒法则。而在神性的世界里,物质世界的规律失效了,你到了一个喜极而泣、光明无限的世界中,那些曾经推进了人类文明进程的人,都在这个世界里。

摘自《中外文摘》

不要揉碎别人的那朵云

昨天,收到一位大学同学发来的邮件,一直骄傲的他忽然变得有些颓丧,他说,“我的云朵被揉碎了”。

他毕业后一直在远离家乡的地方生活,在当地的税务局做个小职员,娶妻生子,生活得平淡而安逸。他不喝酒、不抽烟、不赌博,唯一的业余爱好是绘画,常常背着他的画夹去野外写生,他最喜欢画的是云朵,一朵一朵不同姿态的云,在他眼里,是那样美丽,令他着迷。

当他把一朵朵云转移到他的画板上

的时候,他是宁静而快乐的。简单的生活,可以让灵魂自由自在地呼吸。

放假的时候,他回到父母身边小住,那是一个更大更繁华的都市。起初团圆的喜悦和新鲜激动着他,听听事业各有所成的哥哥姐姐大讲他们的发家史,更是让他感到

妙不可言。坐在一起把那点故事讲了几十遍后,哥哥姐姐们开始把话题谈回到他身上,开始品评他的性格,他的思想,他的衣举止,他的家庭工作……在与哥哥姐姐们的成就相比之后,他的一切统统被贴上了“失败”的标签。他说:“他们用心良苦地帮我彻底了解自己,他们解剖了我,得出了正确的‘研究成果’,但是我也支离破碎了。”

读他的电子邮件,我悲从中来。朋友说他“变得不能自己思考……”他被爱他的人说糊涂了,一下子感觉现实很迷茫。

哥哥姐姐们开始为他设计未来,有的要给他投资,让他下海淘金;有的想把他从外地调回来,“你不能再这样沉下去,你要养成一些更适合与人交流的兴趣,你又不想当画家,不要成天画那些呆板的云朵”。他的喜好在他们眼里变成

了一无是处。他的云朵被他们的逻辑彻底揉碎了。

本来在自己的一方小天地里过得好好的,有自己安静的生活,却忽然有一天,那片安静的云朵被撕碎,生活的天空也变得混乱不堪。

曾经看过一幅关于小狗史努比的漫画:史努比在冰上溜着玩得正高兴,走来一个穿溜冰鞋的小女孩严肃地纠正它说:“你溜溜冰鞋都没有穿,这不是溜冰,只不过是滑行!”史努比一下茫然了,停下来呆呆地自语:“我还以为我刚才玩得很高兴呢!”

史努比变得忧伤,一颗轻盈的,在冰面滑行的心,变得无比沉重。

我的朋友就像史努比一样,在一段时间里,迷茫着,不知所措。但最终,他还是拒绝了亲人们的热情帮助,因为在他看来,他心中的那些云朵比任何财富都重要。

每个人都有属于自己的一朵云,那朵云不分贵贱,不分高低,你不能轻视它,更无权嘲弄它。所以,任何时候,经过别人心灵的时候,都要小心,轻拿轻放,尽量不要揉碎别人的那朵云。摘自《做人与处世》

拉敦兴冲冲地回到小镇,在荒山坡上盖了能够防蛇的高脚房子,请来了技术专家,买来了必要的设备,他的开发计划就正式开始了。

开始的时候资金少,就从最简单的泡制药酒开始,买来器皿和白酒就可以了。一种可以养生治病的药酒很快受到人们的欢迎,药酒销售很好,他很快积累了一定的资本。接着,他就利用这些资金建立了蛇皮加工厂,出产蛇皮制品。接着,又建立了相关的蛇肉罐头厂。

半年以后,当那些分配到肥沃土地的人还没有见到收益的时候,拉敦已经成为美国西部知名的蛇制品企业家。他的各种响尾蛇制品,不仅仅销售到当地,也开始进入世界市场。他还以自己的山坡为基地,建立了响尾蛇养殖场。后来,拉敦的响尾蛇养殖加工基地还成为了美国最著名的蛇园观光游览地。

现在,拉敦的基地每天都有上千的观光者,仅仅这一项的收入就十分可观。这个普通的美国西部农夫,不仅仅把命运交给的一个柠檬变成了柠檬水、柠檬干,还建立了一个巨大的能够生产柠檬的王国。

摘自《济南时报》

ZHENGZHOU DAILY

编辑 郑大芝 电话 67655582 E-mail:zzwbwh1616@sina.com

非常男女

小平夫妻也有磨合

邓小平担任八路军129师政委后,长期待在辽县桐峪村忙工作,只有到八路军总部开会时,才能与妻子卓琳见上一面。

卓琳十分想念自己的丈夫,有一次她问邓小平:“你回去以后可以给我写信吗?”

邓小平:“写什么呀?”

卓琳:“就写你每天都干了什么。”

邓小平:“那好,我让秘书写

个底稿,印上十几份,每月寄给你一份。”

听邓小平这么说,卓琳赶紧说:“那还是算了。”

卓琳是一个爱说爱笑、性格开朗的人,邓小平则性格内向、沉默寡言。婚后不久,卓琳郑重地向邓小平提了意见。

卓琳说:“我这个人好说话,可周围又没有其他的人,我跟谁说呀?我只能跟你说。我这个人是比较落后的,你听了我说的话,有意

见就给我提意见,我对的地方你也告诉我。”

邓小平没有回答。

卓琳继续说:“我说话你不说话,我们这样相处下去也不行啊,你得说点话呀。”

邓小平说:“我这个人就是这样的脾气,你愿意说话你就随便说,我有意见我就提,没有意见就这么算了。”

一场谈话就这样结束了。

不过,卓琳很快就想通了:对待邓小平这样的人,老让他说些家长里短的话肯定是不行的,他也说不出什么。夫妻之间只能慢慢相处,慢慢了解。基于这种理解,卓琳和邓小平相依相伴,走过了近六十个春秋。

摘自《生活中的邓小平》

不想让它错过一生。”她说。

他当即开车奔赴省城,路上,他发了短信给老婆,告诉她,临时接到出差任务,两天后回来。短信发出后,他心情出奇地轻松愉快。他知道,老婆向来不深究他的事情。

他赶到酒店,她早已预定好了房间,他买来红酒、大把浓艳的玫瑰,她换上那种居家的丝裙,举杯对饮时,她说:“这才是真正的二人世界!”他更是陶醉,觉得爱情真的回来了。就在两情渐入佳境时,她的手机忽然欢快地响起来,她很自然地接听,他发现她接听时,脸上的表情不再暧昧娇艳,她的种笑容,是他最熟悉的,他老婆面对儿子撒娇时,脸上就是这种包容和爱怜的微笑,果然,他听到她对着手机说:“宝贝,好好听爸爸的话,妈妈过两天就回家!”不用问,电话那边是她的女儿宝贝儿。

那一刻,他心里沉沉地颤抖了一下,她的通话还未结束,他就做出一个决定,结束这一场爱情,然后回家!告诉她这个决定时,她脸上有淡淡的伤感,但她没有挽留。因为他对她说,有些情感或许只适合睡在心底,永远不必激活它。

驱车回家的路上,他给老婆打了一个电话,告诉她,已经提前完成任务,很快就到家。老婆惊喜的声音传来,她说:“老公,我为你去泡杯螺蛳春茶!”

摘自《解放日报》

我新居的楼下,是一对四十岁的夫妇,女的在医院上班,男的赋闲在家,白日常见他牵着狗在楼下散步。

起初,我不明白他为什么如此悠闲,后来搬进去,接触得多了,才慢慢知道了他的一些事情。

他18岁那年,在某炮兵团服役,一天晚上煤气管道泄露,宿舍里的12个人全部中毒。他是最幸运的。

后来,他复员了,进入银行,起初工作出色,渐渐地,便常常出错,再后来,因为一次不可弥补的错误,他被辞退。

他做梦都没有想到,后遗症会追随着他,造成他经常有短暂的失忆。

那时,他已经结婚,孩子5岁。

他现在的情形是,每天要吃大把的药片,中午必须足够睡眠,否则,症状便十分明显。

如此,工作十分难找,出苦力,更是雪上加霜。最后,她心一横,说哪

也不去了,在家待着,不信我养活不了你?”

他于是就专心做起了家庭妇男。被单脏了,洗衣机洗麻烦,他用车子载着,大冬天的,砸开河里的冰。他开垦了几分荒田,种了各类瓜果蔬菜,因此便时常见他载了新鲜蔬菜回来。妻子下了夜班,他早早在医院门口等着,给她递上棉衣,路上结了冰,推着车子,陪她慢慢往家走。

一次,在他家玩,说到私家车,她说:“我们科里人人都有,我敢跟谁比?谁也不比,我觉得活得挺好,每天回到家,都有老公陪着,有热汤热菜,不像有些男人整天不见人影,这样想想,一辈子顶个几辈子?”

平实的语言,让我一下子愣住。

所谓的幸福,其实就是个角度,怎么看,“一辈子”跟“几辈子”,让我沉思了好几天。

摘自《北方人》

老婆像熟人

徐州女作家袁成兰曾写过她的夫君,那是一个上通天文下知地理、中间不懂人际交往的知识分子,一个历史学教授。

这位书呆子思考问题时目不斜视,连老婆都不认得。

有次袁成兰从乡下来,扛着大包小包,恰逢丈夫下班,她忙迎上去,谁知丈夫见了她点头一笑,继续走路。她奇怪丈夫不认识自己啦?便故意不招呼他,紧跟着他。见他目不斜视,旁若无人地走着,她却累得满头大汗。到家门口,丈夫进了门,准备关门时,才发现门外的妻子,惊讶地问:“噢?你是谁?”见妻子肩扛手提,累得汗流满面,这才醒悟:“刚才,我好像在哪里看到你哦。当时看到你,我觉得像个熟人……”

摘自《中外文摘》

最年轻时候的他们。那时候的他,那么英俊挺拔,穿着白衬衣和牛仔裤,带很酷的腕表,眼神里,带着不羁的味道。而那时的她,也有那么一点点胖,但非常漂亮,眉目中,满是清高,满是骄傲。

有朋友“呀”了一声,对他俩说,可惜你们没早几年碰上,那才真的叫金童玉女。

他笑了,她也笑,却没有说话。那一刻,他们心里都很明白,幸好,他们没有早几年遇到,不然不会走到一起。那时候的他,叛逆不羁,喜欢那种个性冷酷的瘦削女孩,并不是她那种。而那时的她,对男孩子更是格外挑剔,要求对方的品貌俱佳,更要守时,讲信用。最容不得男人迟到,从不给他们任何辩解的机会……他们,就是这样,因为挑剔,因为不够宽容,在最年轻的光阴里一再错过爱情。

而现在,他们都在情感的磨砺中成熟起来,内心不再浮躁不安,渐渐宽厚而平和,都懂得了为对方着想。所以现在碰上,对他们来说,才是最好的。

所以,真的不用遗憾,没有在最青春美貌时遇见,因为我们要的,终究不是那场天崩地裂的爱恋,而是天长地久的温暖相伴。

摘自《慧语》

一辈子顶几辈子

他于是就专心做起了家庭妇男。被单脏了,洗衣机洗麻烦,他用车子载着,大冬天的,砸开河里的冰。他开垦了几分荒田,种了各类瓜果蔬菜,因此便时常见他载了新鲜蔬菜回来。妻子下了夜班,他早早在医院门口等着,给她递上棉衣,路上结了冰,推着车子,陪她慢慢往家走。

一次,在他家玩,说到私家车,她说:“我们科里人人都有,我敢跟谁比?谁也不比,我觉得活得挺好,每天回到家,都有老公陪着,有热汤热菜,不像有些男人整天不见人影,这样想想,一辈子顶个几辈子?”

平实的语言,让我一下子愣住。

所谓的幸福,其实就是个角度,怎么看,“一辈子”跟“几辈子”,让我沉思了好几天。

摘自《北方人》

最好的时光在当下

她和他认识的时候,都不是那么年轻了,已经进入大龄青年的行列。

是别人介绍的。他们约在一家海鲜餐馆门前见面,她简单收拾了一下,提早去了几分钟。没想到,他却迟到了,直到过了约定时间几分钟,他才匆匆赶到。

竟然是个好看的男子,褪去了小男生的青涩和单薄,神情略显沉稳,衣服穿得也很有品位。一见面,他就急急道歉,说路口塞车,足足塞了45分钟,请她一定原谅。

她笑,没关系。暗自算了算,如果不塞车,他会比她到得早。那么,他不是故意的。她相信他的话,再说,即使迟到几分钟又怎样?他已经道歉了。

两个人就进了餐馆,找了个靠窗的位置坐下,他把菜单递给她,想吃什么就点什么。

她还是笑,小声说一句,我减肥呢。

他也笑,不用啊,胖点儿怎么了?只要健康就好,再说,你不胖啊。

她其实真的有一点点胖,只是那么一点点,自己会介意,他却真的不介意。她索性拿过来菜单,也不是看价格,招牌菜,一连点了好几个。

感觉得出来,他对她的印象不错。而她也,觉得从外表论,自己甚至有点配不上他。但她并没表现出一点点自卑,从容地和他说。他更是处处照顾她的感受,体贴她,如体贴一个小女生,让她感觉到被宠爱的温暖。

就这样慢慢接近了,过了半年的时间,他提出了结婚,她同意了。她觉得自己终究还是个有福气的女子,在这样的年纪,还能遇到这样温和、体贴又英俊的他。

结婚前几天,他们的好朋友帮着他们收拾新家,有她和他单身时的一些物品,其中,也包括各自的旧相册。大家翻出来看,于是看到了