



【那套很火的题】

寿命计算器

据了解,这套“寿命计算题”的原名叫“寿命计算器”,是美国波士顿大学医学院的 Thomas Perls 博士发明的。Perls 说:“我的寿命计算程序的最终目的在于:提示你注意良好的生活习惯。”

Perls 把男性的预期寿命设定为 86 岁,女性则为 89 岁。随着每个问题的回答,数字会相应加减,最后得到答案。

- 1.你已婚(+3 岁)
- 2.你和家人之间联系密切,与朋友经常相聚(+0.25 岁)
- 3.如何评估你目前的压力水平:低(+0.75 岁);高(-3 岁)
- 4.你善于减压(+1 岁);不善于(-2 岁)
- 5.每天晚上睡 3~5 个小时(-1 岁);6 小时以上(+1 岁)
- 6.你接受过多少年的正规教育? 16 年以上(+0.5 岁);低于 8 年(-0.5 岁)
- 7.你一周工作多少小时? 低于 40 个小时(+2 岁);40 个至 60 个小时(+1 岁)
- 8.你对人生逐渐走向衰老感到乐观(+2 岁);悲观(-1 岁)
- 9.你居住的地方空气质量很好(+0.5 岁)
- 10.当你在私家车中,你总是会系好安全带(+0.75 岁)
- 11.你每天喝多少杯含有咖啡因的咖啡? 2 杯以下(+0.5 岁);3 杯以上(-0.5 岁)
- 12.你每天喝 2~3 杯绿茶(+0.5 岁)
- 13.你吸烟或暴露在二手烟的环境(-4 岁)
- 14.你每天都吸烟(-0.5 岁)
- 15.你每天吸多少支烟? 10 支(-5 岁);20 支(-10 岁);40 支以上(-15 岁)
- 16.你每天饮用啤酒超过 3 杯,或含酒精的饮品超过 3 杯,或 4 杯白酒。(-7 岁)
- 17.你每天服用一片阿司匹林(+2 岁)
- 18.阳光下你会涂抹防晒霜来保护皮肤吗? 很少(-1 岁);会做好防护(+0.5 岁)
- 19.你没有从事危险性行为,也不注射违禁药物。(+10 岁)
- 20.你每天都用牙线洁牙吗? 是的(+1 岁);不是(-1 岁)
- 21.你一周吃多少次快餐和熟食? 从来不吃(+4 岁);5 次以上(-2 岁)
- 22.你很少吃烧烤的鱼、家禽或肉类(+1 岁)
- 23.你每天会补充钙(+0.5 岁)
- 24.如果在正餐之间吃零食,通常会选择干果(+0.5 岁)
- 25.你常吃大量的甜食,如冰淇淋,蛋糕,糖果等(-1 岁)
- 26.你每天都吃得很多,肥胖(-5 岁)
- 27.你不会把铁作为营养素的一部分来补充(+2 岁)
- 28.你一周有多少天能达到至少锻炼 30 分钟? 每周 7 天(+5 岁);每周三天(+3 岁);很少锻炼(-1 岁)
- 29.你排便不规律(-0.5 岁)
- 30.你的总胆固醇水平高于 180mg/dl (5mmol/L)(-2 岁)
- 31.你心脏的收缩压是多少? 低于 120 (+2 岁);高于 230(-5 至 15 岁)
- 32.你心脏的舒张压低于 80(+7 岁)
- 33.你每年都做血糖检测(+0.5 岁)
- 34.你的心脏病两年前发作过,但后来也没有采取任何措施来预防它再次发作(-2 岁)
- 35.你的直系亲属中从来没有患有糖尿病患者或心脏病者(+2 岁)
- 36.直系亲属中有三位或更多的人患有癌症(-1 岁)
- 37.你母亲活到 90 岁以上(+2 岁)
- 38.你父亲活到 90 岁以上(+2 岁)
- 39.你的祖父母或曾祖父母中有达到或超过 98 岁高龄的(+2 岁)
- 40.你没有借助任何人工生育手段生育最后一个孩子时是多少岁? 35~43 岁(+2 岁)

已婚,加 3 岁;每天服用一片阿司匹林,加 2 岁;……

40 道题,算出你能活到几岁?

文 / 本报记者 褚睿雅 通讯员 施水泉

我究竟能活多久?一直是人们所关心的话题。

“已婚,加 3 岁;每天服用一片阿司匹林,加 2 岁;不会把铁作为营养素的一部分来补充,加 2 岁;你吸烟或暴露在二手烟的环境,减 4 岁;每天都吸烟,减 0.5 岁……”

近日,网上流传起一套“寿命计算题”,说是 40 道题能预测出你到底能活多久。这 40 道题包括了婚姻状况、生活习惯、运动习惯等方面的问题,根据每个人的情况加加减减,最终能算出自己活多少岁。

这到底是自娱自乐的一种方式,还是确有科学道理在里边?记者找了其中不大容易让人理解的几条,采访了杭州市疾控中心的健康专家。专家提醒,这套题虽然有娱乐的成分,有不是很准确的地方,但也不能一笑而过。如果你测出来很长寿,证明你拥有健康的生活方式,否则,赶紧把烟、酒都戒了,出去锻炼吧!

已婚,加 3 岁

可信度:★★★★☆

这里所说的婚姻是指幸福美满的婚姻。“男大当婚,女大当嫁”,无论男女,到一定年龄,就应当结婚。但就结婚本身而言,男性比女性更需要,因为成熟男性对性的要求比女性更为迫切。

美满婚姻可以极大程度解决成熟男性的心理问题和社会压力(成熟男性讨不到老婆,社会会怎么看,男人更能感觉到)。婚姻虽说也会给成熟女性带来幸福,但结婚之后的生儿育女、操持家务、面对婆婆等一系列忧虑,会抵消婚姻所带来的正面效应。幸福美满的婚姻,对成熟男性的心理减压作用很强,女性则相对弱一些。

不会把铁作为营养素的一部分来补充,加 2 岁

可信度:★★★★☆

铁虽然是人所必需的一种微量元素,但并不需要刻意去补充。因为,我们烹饪所用的器具都是铁锅、铁铲什么的,在做菜过程中铁元素自然而然地补充进去了。只要是正常的膳食,铁元素不会缺乏。

成熟女性,由于生理上的原因,血液的流失多于男性,因此需要一定的关注。只有确定是患有缺铁性贫血,才考虑补充铁元素。一般通过饮食来加以补充,如多吃些动物血做成的菜肴,如猪血、鸡血或鸭血,这些食物中含有大量的铁元素。如仍不能纠正这类贫血,可在医生指导下补充含铁的药物。

正餐之间选择干果做零食,加 0.5 岁

可信度:★★★★☆

不少人选择干果作为零食,是有一定依据的。世界卫生组织的“健康零食排行榜”中,就有众多的健脑干果,如:核桃、花生、开心果、腰果、松子、杏仁、大豆等。干果可以美肤、健脑、保护心脑血管健康、抗衰老。

但干果含有大量的糖分和血脂,会使血中的糖分和脂质成分的含量升高。而且吃干果还会粘牙,容易产生蛀牙,所以人们在吃了干果后,最好能认真刷牙。

没有借助任何人工生育手段,35~43 岁生育最后一个孩子,加 2 岁

可信度:★★☆☆☆

女性比男性更容易衰老,这跟性激素的维持有一定的关联。男性雄性激素消退的速度要比女性的雌激素慢。随着年龄的增长,女性体内的性激素水平会逐渐降低,她们的性功能和性特征会出现衰退现象。晚生孩子,一定程度上可能意味着更年期的推迟,可能会延缓雌激素的衰退。但这并不划算,据杭州市卫生局发放的《市民健康知识读本》,女性最佳

的生育年龄是 25—28 周岁。年龄越大,生育出来的孩子质量肯定不如在最佳年龄时生育的好。

很少吃烧烤的鱼、家禽或肉类,加 1 岁

可信度:★★★★☆

民间有个说法,“吃四只脚的,不如吃二只脚的,吃二只脚的,不如吃无脚的。”四只脚中猪、牛、羊等都是红肉(指杀了后,肉呈红色),要少吃,多吃有可能罹患癌症。吃鱼对健康是大有益处的,可以降低患心脑血管病的风险。

烧烤是时尚的一种烹饪方法。它的流行,医学专家有看法。前不久,世界卫生组织公布的一项研究结果称,吃烧烤的毒性与吸烟相同。肉类直接进行烧烤,会产生一种叫苯并芘的致癌物质。放在明火上的鱼与放在铁板上的鱼,烧烤熟了,味道虽好,但对健康却是不太有利的。

每天服用一片阿司匹林,加 2 岁

可信度:★★☆☆☆

阿司匹林是人所共知的解热镇痛药。它主要用于头痛、关节痛、风湿热和活动性风湿关节炎等。近年来,已发现它可用于防治冠心病、动脉粥样硬化、心肌梗塞、脑血栓等疾病,因而应用仍极为广泛。

然而如果大剂量或长时间服用阿司匹林,往往会引起一些不良反应。多数病人服用阿司匹林后,会感到上腹部不适、恶心呕吐,用量不太大时,还会发生不易为人们所察觉的胃出血,甚至大出血,间或引起缺铁性贫血。最好以天然食品替代。

阿司匹林的主要成分包括水杨酸,英国一项研究显示,咖喱也含有水杨酸。因此,食咖喱可以缓解头痛,而且效果甚至胜过阿司匹林,还不会像阿司匹林那样容易引发内出血及溃疡等副作用。

你吸烟或暴露在二手烟的环境,减 4 岁

可信度:★★★★☆

吸烟有害健康,大家应该都知道。如果每天都吸烟,而且量很大,烟龄又长,寿命远不止减少 4 岁那么简单。

被动吸烟的危害虽然小于主动吸烟,但也不容小觑。许多一生中从不吸烟的人,也患上了与吸烟有关的各种疾病,追其原因是被动吸烟,也就是我们常说的吸二手烟。

吸烟者每吸一支烟大约要燃烧十分钟,如在通风不好的室内有人吸 2 支烟,室内的空气污染要比室外高 20 倍。一个不吸烟者在一个曾经吸了 20 支烟的房间里,相当于自己吸入一支烟的烟雾。

鉴于被动吸烟的危害,世界卫生组织通过一项决议,提出:不吸烟者应当理直气壮地打出自己的主张,“洁净空气,拒吸二手烟”。