C?i m? s? s?ng th? h?n!

S?c kh?e

Posted by:

Posted on : 15/9/2010 16:29:59

Nh?ng ng??i có cu?c s?ng thân thi?n, hòa ??ng v?i gia ?ình, xã h?i s? gi?m 50% nguy c? ch?t s?m, ?ó là k?t qu? nghiên c?u c?a hai ??i h?c t?i M? Brigham Young (bang Utah) và North Carolina (t?i Chapel Hill, bang North Carolina). K?t lu?n này ???c rút ra t? quá trình t?ng h?p d? li?u liên quan ??n 300.000 ng??i và 148 công trình nghiên c?u th?c hi?n su?t ba th?p k? qua.

Theo ?ó, “h?u h?t nh?ng ai có m?i quan h? xã h?i t?t s? s?ng th? h?n 3,7 n?m so v?i nh?ng ng??i th? ??ng, s?ng cô ??c” - trích l?i giáo s? tâm lý Timothy B. Smith (??i h?c Brigham Young). Ngoài ra, nghiên c?u c?ng cho r?ng vi?c có nhi?u b?n s? có k?t qu? tích c?c t??ng t? nh? vi?c b? hút thu?c lá. S? cô ??n, e dè trong vi?c thi?t l?p quan h? xã h?i s? khi?n chúng ta có t? l? t? vong t??ng ???ng nh?ng ai nghi?n r??u, th?m chí cao h?n ch?ng béo phì, l??i v?n ??ng. T??ng t?, m?t nghiên c?u c?a ??i h?c danh ti?ng Carnegie Mellon (M?) ???c th?c hi?n vào n?m 2003 trên c? th? m?t nhóm tình nguy?n viên ?ã ch? rõ: nhóm tình nguy?n viên có m?i quan h? xã h?i ??i th??ng t?t s? giúp c? th? ph?n ?ng t?t h?n v?i virút cúm ???c tiêm vào ng??i so v?i nhóm còn l?i. Tr??c ?ó, Janice Kiecolt-Glaser - m?t giáo s? khoa tâm th?n thu?c ??i h?c bang Ohio (M?) - c?ng ??a ra k?t qu? nghiên c?u kh?ng ??nh l?i ?i?u này, sau khi th?c nghi?m trên chính nhóm sinh viên y khoa c?a mình. Ông cho bi?t các sinh viên vui v?, hòa ??ng và nhi?u b?n có h? mi?n d?ch t?t h?n h?n.
(Theo Los Angeles Times/Tuoitre)