

星制作 | XINGZHIZUO

原来衰老是内心的错觉

9个秘诀教你对抗岁月



衰老是一种什么样的感觉？正值美好年华的你恐怕还答不上来。也许你的脑海中会浮现出一位白发苍苍、满脸皱纹、行动迟缓的老人形象，然后开始害怕衰老的到来。但也有这么一群人，他们七八十岁高龄仍活力依旧，衣着时髦，受到了年轻人的追捧。

心理学研究发现，很多时候并不是岁月催人老，而是心灵先老了。衰老常常是一个被灌输的概念，是环境暗示出来的，当你觉得自己老了，放弃了“年轻”的念头时，身体就会向衰老的心态靠拢。

打开内心青春之门的9把“密钥”

1. 别怕改变 专家指出，如果在50岁后仍然具备激情和勇气，那么老人不仅能掌控自己的健康和生活，还能在退休后继续发挥余热，创造价值。
2. 勇于创新 丹麦一项调查显示，创造力强的人往往寿命更长。创新对老人来说，更多的应表现在对新事物的包容态度上，愿意接受新知识、新设备，哪怕是尝试一种新食物或者运动。
3. 关注自我 美国专家指出，如果老人在退休后更加注重自我的内心需求，愿意走出家门，旅行、重新工作、结交好友，将收获更多的乐趣和活力。
4. 忘掉年龄 专家认为，只有坦然面对死亡，忘记年龄的束缚，才能以积极进取的姿态，力求老有所为。
5. 喜爱社交 社交生活能增寿，与亲友保持联系、帮助他人等都可以。朋友不多的人当志愿者或者积极参加社区活动也有相同效果。
6. 谨慎选择 专家介绍，谨慎的人 would 多做有益健康的事。有韧性、值得信赖应该成为老人的两大特点。
7. 保持成就感 丹麦研究发现，与早早退休无所事事的老人相比，退休后继续做一些力所能及的工作的老人寿命更长。
8. 讲究生活品质 英国学者研究发现，拥有充足的物质财富和精神财富的人，能享受到营养饮食、良好的医疗条件及丰富的业余生活。而这类人身上会分泌一种激素，有助于降低心血管疾病风险，延年益寿。
9. 对未来有希望 年轻的心态让我们的身体跟着年轻，其实保持身体的年轻也同样会让心态年轻起来，二者之间相互影响，相互作用。

各大器官最爱的抗衰老食物

通过饮食来抗衰老，能达到比护肤品、保健品更明显的效果。到底该如何食用才能事半功倍？小编告诉你人体不同部位的最佳抗衰老食物。

大脑：最爱蓝莓；**肌肉：**最爱咖啡；**关节：**最爱橄榄油、大蒜；**骨骼：**最爱奶酪；**心脏：**最爱巧克力；**眼睛：**最爱玉米；**脸颊：**最爱鳄梨；**全身皮肤：**最爱南瓜籽；**头发：**最爱核桃；**指甲：**最爱菠菜；**精神：**最爱适量的甜食。

视觉志 | SHIJUEZHI

堆雪人已弱爆
今年冬天流行玩冰冻牛仔裤！

“我并不害怕，但是，我停了下来，为什么那里有裤子？大晚上的，为什么有裤子，站在那里呢？”如果有人现在去美国明尼苏达州的明尼阿波利斯，就会是上面这个心情。

因为冬天太冷了，当地流行一种冰冻牛仔裤的玩法。做法很简单，就是先把牛仔裤泡水，然后竖立在室外。因为气温很低，所以立刻就冻结了，看起来像是看不见的幽灵穿着裤子！刚开始有人这么做了之后，大家纷纷效仿，并成为了当地的一种主要娱乐，现在冰冻牛仔裤到处都是。你们大家……真会玩！

生活 | SHENGHUO

六款“吸毒”花草草
快选盆搬回家吧

- 绿萝 吸毒气的天然吊饰**
小小禁忌：请避免阳光直射暴晒；但也要适度接触阳光进行光合作用。
- 吊兰 毒气吸取专家**
小小禁忌：冬季切忌湿润，可每隔4-5天浇水一次，浇水量也不宜过多。
- 仙人掌、仙人球 24小时放氧**
小小禁忌：冬季让其在5℃以上的环境下生长更有利，保持一定的干燥度，以免根部腐烂。
- 鸭脚木 驯服尼古丁**
小小禁忌：对乙烯高度敏感；温度不宜低于5℃。
- 散尾葵 最好的天然“增湿器”**
小小禁忌：室温在8℃以上才能安全越冬，低于这个温度，枝叶易冻伤，严重的全株还会冻死，也不可暴晒。
- 银皇后 独特的空气净化能力**
小小禁忌：冬季如遇低温，盆土过湿，叶片易变黄脱落。

实用 | SHIYONG

借车借出4条人命 车主已崩溃……
有车没车都看看

快到年末，走亲访友多了起来，有车的朋友难免会遭遇“被借车”。朋友开口借车，一般情况下都不好拒绝，而借车出事的也并不在少数。近日，湖南都市频道报道：郭某把自己的沃尔沃S60借给朋友，借车人酒驾+超载+超速飞下十二米立交桥，四死两重伤ICU抢救，驾车人已死。郭某面临700万以上的经济追偿……

你把车借给别人，如果发生事故，可能产生的后果有：

1. 借车人没钱赔偿 如果车主无过错、借车人没有责任，那没有关系；但如果有责任，特别是车上有人受伤，而借车人没有钱，那车主就倒霉了。
2. 借车人酒后驾驶 如果借车人酒后驾驶，保险公司一分不赔，他赔不起的都要你买单。
3. 借车人无证驾驶、逃逸 如果借车人无证驾驶、逃逸等等，保险公司不赔的都要他来赔，赔不起就要你先暂时时代他买单。
4. 借车人又转借第三人 你借车给人后，他又转借第三人，出事了会怎么样？如果第三人和转借的人都赔不起或不愿意赔，索赔失败的，你还是得负连带赔偿责任。
5. 车主借车有过失 如果你明知道或没办法证明你不知道对方没驾驶资格，还把车借给无证的人，或者你明知道对方没有安全驾驶的能力，例如酒后驾驶、吸毒等等，还把车给他开，如果事出大了，可能就不是连带赔偿责任那么简单了。

如果非要借车，将车出借之前，一定要确认两件事：

一是确认借车人具有驾驶资格，二是确认自家车的车况没问题。

而且：一定要签署借车协议！一定要签署借车协议！一定要签署借车协议！

不要因为是朋友就不好意思签署协议，签署借车协议能够更好地维护借车双方的相关利益和责任，避免事后扯皮不清。当然借车人可以主动提起签协议，既显诚意又能不让朋友过于尴尬。

相关法律法规

《中华人民共和国侵权责任法》第四十九条规定：

因租赁、借用等情形机动车所有人与使用人不是同一人时，发生交通事故后属于该机动车一方责任的，由保险公司在机动车强制保险责任限额范围内予以赔偿。不足部分，由机动车使用人承担赔偿责任；机动车所有人对损害的发生有过错的，承担相应的赔偿责任。