

多項研究揭示心態和壽命的聯系

心不老，身體跟着年輕

“歲數越小，身體越好”是很多人的共識。但美國威斯康星大學一項研究顛覆了這一想法，研究人員發現，心理年齡比實際年齡更影響身體狀況。相同生理年齡下，心態年輕的老人患慢性病的幾率更小，服藥、看醫生的次數更少，保持體重正常的可能性更大。

心態對壽命的影響一直是心理學家們關注的話題，除了上述研究，很多試驗也試圖揭開心理年齡和衰老的秘密。1979年，哈佛大學心理學家蘭格讓一批70-80歲的男性進入到模擬1959年陳設的環境中生活，不斷暗示他們生活在1959年，並鼓勵他們持續表現出年輕20歲的狀態。一周後，研究者發現，這些老年人在雙手靈活度、行動速度、記憶力、血壓、視力、聽力方面都有進步，甚至有人走路不再需要拐杖。

英國廣播公司也曾做過類似試驗，工作人員細致還原周圍環境到多年前，讓6位上了年紀的英國名人重返巔峰時期的環境。多日後的體檢顯示，兩人的大腦比實際年齡年輕20歲，所有老人記憶力和智力都有顯著進步。還有一些試驗讓老人學着像年輕人一樣長期照顧綠植、動腦回答問題，發現他們的記憶會更靈敏，死亡風險更低。

以上這些試驗都指向一個方向：暗示自己年輕，有利于減緩衰老，促進身體健康。河北大學醫學院心理學教授段斐解釋，“年輕心態”和“延緩衰老”之間，是靠長期的行為習慣聯系起來的。暗示自我“年輕有活力”，會讓老年人按照年

輕狀態思考事情，做出更年輕化、更積極的行為和決策，長此以往身體各方面機能也會顯現出積極的改變。

相反，自我設限會讓衰老提前到來。比如，有些人身體其實很硬朗，但卻認為自己年老體弱，早早進入老年生活模式，飲食軟爛、拒絕社交、坐公交時要求他人讓座等，久而久之，身體機能用進廢退，真的變得衰弱無力。這種軀體變差的狀態，反過來又強化了“我衰老了”的認知，形成惡性循環。心不老讓人更健康，段斐給出了以下建議：

1.自我暗示讓心態年輕。比如經常對着鏡子微笑，對自己說“我依然有活力，我有能力活得比現在更精彩”；關注老年生活依然精彩的人，告訴自己“我也能像他一樣”。

2.生活環境年輕化。多和年輕人交流會使老年人煥發出青春狀態。一個經典試驗中，研究者把兒童帶到養老院與老人互動，結果老人們變得更快樂、更有活力。此外，也可逐漸從日常衣着和習慣開始改變，比如試着添置幾件顯年輕的衣服、日常活動表現得更更有活力、嘗試新事物等。

3.多做刺激大腦的活動。美國愛因斯坦醫學院的研究人員曾在1980-2001年間追蹤500多位測試者至年滿75歲，發現常閱讀、玩填字遊戲的老人記憶力得到保持，經常跳舞的老人患認知障礙癥的風險下降了76%。

4.降低預期逐步改變。有時心態已經改變，但



衰弱的軀體不能滿足人的願望，比如希望像壯年時一樣爬山，却累到氣喘吁吁，難免產生沮喪和退縮。段斐解釋，身心統一不能急于求成，增強身體機能需慢慢積累，預期不要設太高。祇要堅持每天有意識地鍛煉大腦、肌肉、體能，神經和肌肉系統的協調性就會慢慢改善甚至增強。

5.善于利用輔助工具。當出現牙齒脫落、聽力下降等僅靠自身難以恢復機能的情況，應及時種牙、戴助聽器，善用這些輔助工具，可以讓老年人生理保持良好，心態也容易年輕。

6.做有價值的事。退休後做志願工作、做家務、發展特長愛好、照顧動物花草等，會讓生活豐富起來，使老人既可以感到對生活有掌控感，又能體會到被需要感和價值感，有益于保持心態年輕。

7.家人給予提升空間。好心態不僅受個人影響，親友的認可也必不可少。家人可以試着找到老人擅長的方面，多尋求他們的幫助，常常肯定他們。比如老人擅長烹飪，就可以多向他學烹飪經驗。老人忙起來，有了自我價值感，心態也會更年輕。

常聽鋼琴曲，人更自律

不同類型的音樂會誘導不同的情緒，長笛悠揚，二胡悲愴，薩克斯浪漫，手風琴歡快。日本理化學研究所和大阪市立大學聯合研究發現，人在聆聽鋼琴、小提琴等自然音源構成的音樂時疲勞感會降低，變得舒心放鬆，更自律。該研究成果已于最近發表在瑞士《神經科學前沿》雜誌網絡版上。

研究小組選取了適合減輕疲勞、令人放鬆的鋼琴、小提琴曲，并制成音樂專輯。之後以20名健康人為研究對象，將他們分為一組和二組，第一周，一組下班後聽30分鐘專輯，二組不聽；第

二周，二組下班後聽30分鐘專輯，一組則不聽，同時利用特殊裝置時刻檢測他們的疲勞、不安、睡意、憂鬱等主觀情緒。

結果發現，下班後聽專輯的參與者，疲勞感顯著減輕，他們會覺得更加放鬆，行為更自律，路怒、闖紅燈、超速、與家人爭吵等行為明顯減少。

研究人員表示，聽鋼琴、小提琴曲的確能夠使人放鬆、自律，今後，音樂欣賞有可能被確立為一門與健康有關的學科，為人們健康出力。



入秋了，來碗蘋果銀耳百合湯

俗話說，“夏過無病三分虛”。經過酷暑的消耗，不少人覺得身體“被掏空”，經常出現煩躁不安、口幹口渴、吃飯不香、失眠健忘、大便秘結、皮膚乾燥等不適。這是由夏入秋時，人體適應季節更迭的常見反應。在此，推薦一款時令湯方，有生津健脾、養心安神、益氣補虛的功效，適合全家老少，把苦夏造成的身體虧虛補回來。

具體為：取蘋果3個、銀耳半朵、幹蓮子50克、鮮百合半個、瘦肉500克、蜜棗2個、生姜1小塊。蘋果削皮去核，切塊；銀耳、蓮子、蜜棗提前1小時左右泡發，之後銀耳剪去根部并撕碎，蓮子去心；鮮百合洗淨剥開；瘦肉切成大拇指般大小；生姜刮皮洗淨後拍扁備用。全部材料放進湯煲中，注入清水，大火煮沸後轉中小火再煮1小時左右熄火，調味即可。每周可飲用2-3次，連續飲用2周左右。

中醫認為，蘋果性平，味甘酸，能斂陰生津、清熱除煩、健胃消食、補心養氣。相比生食，熟蘋果雖然損失了部分維生素，但礦物質、膳食纖維及大部分的抗氧化物質仍在，而且更容易被吸收消化，調理腸胃、促進睡眠的功效加強。銀耳性平味甘，能潤肺養顏、補脾開胃、益氣清腸。蓮子性平，味甘澀，可補益五臟不足、通利血脈，能滋養補虛、健脾固澀、養心安神。鮮百合含黏液質，甘涼清潤，入肺、心經，有清熱滋陰、寧心安神、除煩助眠的功效，常用於熱病後餘熱未盡、虛煩不安、失眠多夢諸證。以上四種食材均為白色，在中醫五行中，白色入肺，秋燥傷肺，故入秋宜多吃白色食物，滋陰潤燥效果最好。再搭配有滋補養血、潤燥生津功效的瘦肉、蜜棗，潤肺效果更佳。

該湯清甜可口，性味平和，清虛熱却不會克伐脾胃生發之氣，養陰生津而無滋膩礙胃之嫌，適合大眾飲用。



日常生活中懂禮貌、守規則；接人待物時進退有度、不卑不亢

學禮，得通過言傳身教



開欄的話：家庭是人生第一個課堂，父母是孩子第一任老師。孩子從牙牙學語就開始接受家庭教育，有什麼樣的家風家教，就有什麼樣的後代。本期起，本版與華東師範大學合作開設“家風·家教”欄目，走近那些充滿溫情和智慧的傳統家規，汲取精華、鑒戒當下，指導家長如何樹立家庭風氣、培養出好兒女。

近日，澳大利亞兩個孩子在隔離酒店房間裏隨處塗大便，致數千人感染新冠的新聞引爆社交媒體。形形色色的“熊孩子”新聞并不罕見，每都能引起一大波的討論：4月，廣州某小區內，一對熊孩子徒手掰斷14輛豪華車標；6月，日本一個10歲男孩在鐵軌上放石頭，目的是想看放多少才會讓列車脫軌；7月，上海玻璃博物館內純手工打造的玻璃夢幻城堡，因兩個小孩在展區玩鬧遭損壞……這些讓人或哭笑不得、或後怕憤懣的事件背後，通常會有這樣的質疑聲“這孩子的父母是怎麼教的……”父母怎麼教孩子？兩千多年前孔子給出的答案是——要教孩子學“禮”。

“禮”就是公序良俗。正所謂“不學禮，無以立”，“學禮”在孔子看來是兒童的重要任務乃至必修課，否則無法在社會上立足。什麼是“禮”？我們可以將之理解為社會所規約的“人之所以為人”的一系列“公序良俗”，它規範人的行為、維系社會穩定。簡單來講，教孩子“學禮”，基礎版是在日常生活中懂禮貌、守規則；進階版是在接人待物時進退有度、不卑不亢。為人父母者首先要懂禮、守禮。很多人認為“每個熊孩子背後都有熊家長的身影”，雖然這話有以偏概全的嫌疑，但的確有些家長本身可能就沒有禮貌和規則意識，在這種潛移默化的影響下成長起來的孩子，自然認識不到守禮的必要。又或者，一些家長對孩子溺愛，下意識地以“孩子小不懂事”“不要和小孩子一般見識”等理由為熊孩子的錯誤開脫，進而使得孩子認識不到錯誤導致越來越沒



有規矩。

家長懂得推己及人。如何在保護孩童天真“野”性的同時，對他們進行適當的禮儀規約教育？教孩子學禮的過程中，一定不要忘記禮背後的“仁”這一核心。家長要明白推己及人的道理，試着站在孩子的角度上看問題，通過言傳身教，讓孩子明白懂禮守則對於我們生活交際的重要性。同時，也可通過講繪本故事或者進行情境模擬等多種方式，讓他們學習如何讓具體行動合乎“禮”。學好“禮”，日常生活中需要着重注意以下兩個方面：

一方面，教會孩子懂禮貌、守規則。作為“禮”的外在表現形式，遵循禮儀規范是學“禮”的第一步。不論“孔融讓梨”這類反映文明禮讓的故事，還是“謝謝、對不起、沒關係”等禮貌用語，或是“紅燈停、綠燈行”的規則兒歌，多數家長都會在育兒過程中用到。但怎麼能確保這些知識性的內容被孩子真正接受和內化呢？這可能就需要家長帶孩子多追問一下“為什麼”：為什麼孔融要讓梨？為什麼要說“謝謝”？為什麼要遵守交通規則？……在提問和平等的探討中，帶他們領會這些規則背後更深層的原因，這樣孩子所學到的禮儀規范就不是簡單的教條，而是真正能觸動他內在情感認知的活潑道理。

另一方面，教會孩子進退有度、不卑不亢。“禮”的目的不在于簡單地規范日常行為，而是為了促進和諧有序的人際關係和社會氛圍。這也就意味著，守“禮”不是像解方程、做算術那樣，祇要掌握定理和法則就能做好，而需要根據不同的人、事和情境做出適當反應。達到上述標準所需的智慧，應當在日常實踐中慢慢積累和總結。家長可以讓孩子盡可能多地體驗和學習不同狀態下的“禮”，在這一過程中家長既要注重個人言行的引導作用，同時又要以平等心態與孩子共同進步。