

找回童趣樂觀長壽

古人常說：“業精于勤荒于嬉！”隨着社會發展，這一傳統觀點受到了挑戰。有研究發現，玩樂所展現出來的自主性、想象力、樂在其中的態度以及正向情緒刺激，會使日常生活更快樂，事業更成功。德國馬丁·路德大學心理學家在《應用心理學：健康與幸福》雜誌上發表的最新研究再次強調，有童心的人很容易應付無聊，總會設法將日常情況變成有趣的體驗。研究者稱，這是第一個關於成年人童趣的幹預研究，即使通過短期（一周）的自我訓練來培養童趣，也能對生活幸福感產生積極影響，減輕抑鬱癥狀。

童趣有四個維度

在人們印象中，隨着年齡增長，認知豐富，必然會告別小時候的幼稚和玩心，變得成熟穩重。但在上述研究中，研究人員發現，童趣可以創造和改變，而且對人的生活發揮着積極作用。例如，對工作場所的特殊幹預，就可能使員工在工作中變得更有樂趣，更具創新性。中國科學院心理研究所老年心理研究中心主任李娟表示，這項研究給我們最大的啟發是，簡單的訓練就可以培養童趣，提升幸福感。有些人即便是因為過去的經歷、職業，導致生活一板一眼，還是能夠改變。祇要經常去想去，不管年齡有多大，我們都能逐漸成爲一個非常有趣的人，生活也會變得越來越有趣。

“小時不識月，呼作白玉盤。”這是唐代詩人李白心中的童趣，對未知世界充滿好奇，擁有無限想象力。“蓬頭稚子學垂綸，側坐莓苔草映身。”這是唐代詩人胡令能眼中的童趣，專心學釣魚，不拘行迹，不修邊幅。“最喜小兒無賴，溪頭卧剥蓮蓬。”這是宋代詩人辛棄疾筆下的童趣，天真嬉耍，自得其樂……“成年以後，人們的童趣往往會被忽視或扼殺，覺得做一些有童趣的活動會顯得有點傻，這緣於人們不理解童趣的意義。”李娟說，童趣強調的是一種人格特質，是個人在行爲中所展現出的想象力、情緒表達力、幽默感、好奇心、開放性，以及尋求新奇刺激的主動性和溝通能力，在任何年齡段它都是可以具備的。

有國外學者將童趣分爲4個維度：1.喜歡玩，享受與他人的遊戲互動。例如，通過遊戲來緩解緊張感，通過做一些意想不到的事情來改善親密關係。2.輕鬆愉快，將生活視爲遊樂場而非戰場。例如，更喜歡即興而不是事先計劃；避免嚴肅，更喜歡輕鬆的生活。3.智力，喜歡有挑戰性的、複雜的任務。例如，討厭循規蹈矩，喜歡用新穎方法完成任務。4.異想天開，即偏愛不尋常的活動、事物或人。例如，在日常生活中做出有趣的觀察。

童趣能改善身心健康

童趣爲何能起到提升生活幸福感的作⽤？專家們表示，童趣至少會從以下三方面影響生活。

活在當下，體驗忘我。北京大學精神衛生學博士汪冰說，兒時的遊戲培養了創造性思維、人際溝通等能力。有童趣的人，會很容易把一件無聊的事變得有趣，把一切工作變成“遊戲”，會用一些創造性的方法來完成。當日常任務變成“游



戲”時，人是活在這一時、這一刻的。沉浸在“遊戲”中，時間過得很快，我們好像忘記了自己身在何處，身份也變得模糊，進而產生一種忘我的體驗，“人最快樂的時候往往是忘記自我的時候”。

思維更靈活，擁有新視角。把任務變成遊戲，便有了更多可能性，讓人產生有別於日常想問題和對待生活瑣事的新思維。《假裝兒童時期的遊戲：成人創造力的基礎》一書的作者、凱斯西儲大學心理學家桑德拉·拉斯說，重現兒時的遊戲，可以激發成年人的創造力。馬丁·路德大學研究人員也強調，成年人可以在許多情況下積極使用童趣，如注重細節，輕鬆採用新觀點等。

減少負面情緒，利于身心健康。美國積極心理學家芭芭拉·弗雷德里克森認爲，成年人的童趣能促進積極情緒的體驗。汪冰表示，擁有童趣的人，樂于挑戰，充滿信心，會對所有事物更有掌控感，情緒上的積極正向刺激，有助緩解負面情緒，利于身心健康。

李娟表示，如今社會中，成年人往往放不下心中的顧慮，總是要刻意掩飾和改變心中的那份童趣，慢慢地會把日子過得越來越沒趣。其實，有趣的生活才是第一位，不該拘泥于年齡。以下三類成年人尤其要增加點童趣：1.孩子的家長。父母要陪伴孩子快樂成長，就不能總是用成年人的思維方式與孩子相處，要多一點童心，學會分享孩子的快樂，與孩子一起創造充滿想象力的兒童世界。2.老年人。老年人常說“都這麼大年紀了……”實際上，忘掉年齡才是保持年輕活力的秘方。美國普林斯頓大學神經科學研究所科學家發現，嬰兒和成人的大腦活動在共享玩具和目光接觸時一起上升和下降。也就是說，嬰兒和成人的



大腦在遊戲過程中可以“同步”，老年人經常和小朋友一起做折紙手工、組織團體活動等，能激發活力。3.有不良情緒的人。“態度決定行動，行動也能帶來態度的變化。”汪冰表示，人之所以覺得生活一成不變，是因為每天用同樣的方式來過不一樣的生活。增加點童趣，嘗試讓生活千變萬化，會有不同體驗。

四招讓生活變得有趣

擁有童趣並不困難，每個人祇需要進行短期的訓練，就能體驗到充滿童趣的生活。

增加生活的隨機性。例如，通過擲骰子來決定家務分工；嘗試用不同方式做同一件事，如找出上班的“100條路徑”；將日常事務換成更輕鬆愉悅的方式來做，比如做飯時播放一些喜歡的音樂。

捕捉身邊的變化。保持好奇心，保持與外部世界的聯繫。例如，堅持聽新聞，了解天下事；觀察每天路上有什麼新事物等。

列一個童趣體驗日程表。成人的世界非常忙碌，很多事情不列入日程表中就可能永遠不會發生，可以專門安排時間去體驗童趣生活，例如爲自己買小時候一直想要的玩具；回憶童年的趣事，觀看動畫片等。對於老年人，一些增加童趣的小遊戲也值得推薦：1.套圈奪寶，把易拉罐擺成3排，在一定距離處用塑料圈套易拉罐，套中者加分；2.名字串燒，老人們圍成一個圈，第一位老人說出自己的名字，第二位先說剛才的一個名字，再加上自己的名字，第三位先說剛才兩個人的名字，再加上自己的名字，由此類推，直至最後一位成員說出所有老人名字。

與有童趣的人交朋友。多和孩子一起玩耍，感受孩子的思考和娛樂方式。尤其是老年人，可以多與子女、孫輩相處，保持年輕心態。一些國家的養老方式，也值得我們借鑒。例如，日本、美國已經有發展成熟的“老幼同養”模式，幼兒園和養老院設在一起，孩子和老人一起參加各種活動，比如唱歌、跳舞、繪畫、吃飯、講故事或到養老院參觀，對老人提升生活信心有很大幫助。

汪冰表示，最重要的還是社會環境的支持。我們要改變對“童趣”的偏見，“童趣不是成年人不該做的事兒”，無論是生活，還是職場，我們應該去接納那些充滿童趣的人，他們不僅充滿活力和創造力，還可以用童趣感染周圍的人，增加整個社會的幸福指數。

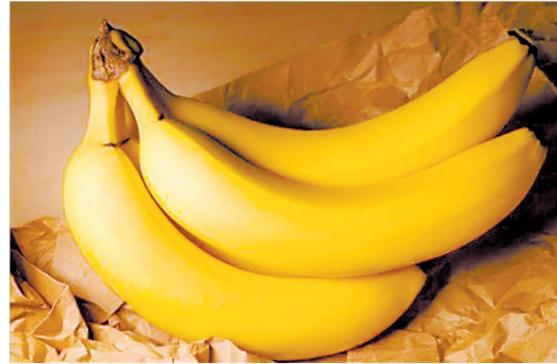
基因檢測可提前數年查出食道癌

食道癌通常從巴雷特食管發展而來。當前檢測和治療手段是侵入式的，必須經歷一系列痛苦的檢查才能確保不漏掉癌變的可能。英國劍橋大學和歐洲生物信息研究所研究人員研發出一種數據模型，通過分析基因數據準確預測病患發生癌變的風險高低。該研究成果發表在《自然醫學》上。

研究人員分析88名巴雷特食管患者的基因數據發現，一半病患在被確診患上食道癌的8年前，就可判斷其患癌風險爲高。確診2年前，判斷的準確率更是高達70%。該研究模型還準確地預測了患癌風險低的病患。

歐洲生物信息研究所研究人員說：“該項研究的獨特之處是，劍橋阿登布魯克醫院提供了豐富的數據資源。我們擁有超800個已接受檢測15年的病患樣本，他們分別來自不同時間及不同區域。可詳細研究是哪種基因變異，以及不同病患之間趨勢曲線的不同。”

研究人員認爲，食道癌診斷太晚會帶來災難性後果。通過分析基因數據，可讓風險較高患者及早接受治療；風險較低患者無需經歷密集檢測；有助於提升早期診斷和治療的可能性，並在不損害病患健康的前提下，減少病患不必要的治療。



香蕉真的能通便嗎

香蕉被認爲是通便之物，主要是因爲它含有可溶性膳食纖維，能夠促進胃腸道蠕動、潤腸通便。但其實它的膳食纖維含量在常見水果中僅爲中等水平，並沒有蘋果、梨、棗、獼猴桃、石榴等含量高。所以香蕉對於緩解便秘並沒有很大的效果。況且，未成熟的香蕉中含有大量鞣酸，鞣酸具有較強的收斂作用，會使糞便變得幹硬，從而加重便秘。同時香蕉含糖量高，糖尿病患者不宜多吃。

想要預防和改善便秘，應該從飲食和運動兩方面入手：1.規律進餐。定時定量，還要做到少食多餐、細嚼慢咽。多吃富含膳食纖維的食物，比如蔬菜、水果、菌菇類；多吃粗糧雜豆和薯類，增加全谷物的攝入量；適當多吃堅果。同時還要注意多飲水，每天至少喝1500-2000毫升的水。2.適當運動。缺乏運動可以導致胃腸道蠕動功能減退，從而導致便秘。所以要定期進行適當運動，如每天30分鐘慢跑、快走、跳舞、游泳、打球等。平時還可做一些腹部按摩和提肛運動，促進腸蠕動，緩解便秘癥狀。3.定時排便。結腸活動在晨起和飯後2小時內最爲活躍，所以早晨起床後可以喝點溫水，然後去廁所排便，每天如此，逐漸養成規律排便習慣。

一旦出現以下情況，一定要及時就醫：1.出現黑便、便血、消瘦、腹痛；2.大便明顯變細、表面有溝槽等；3.總覺得排不幹淨；4.有腹脹、腹痛、惡心、嘔吐等癥狀；5.便秘持續加重，嚴重影響生活。

五種營養守護心臟健康

心臟雖然祇有拳頭大小，却是人體血液的輸送地，它的健康與否，直接關乎着我們的生命健康安全。除了適量運動、控制體重外，合理飲食、均衡營養也有助保護心臟。在世界心臟日（9月29日）來臨之際，讓我們一起來看看那些對心臟健康至關重要的營養素。

歐米伽3脂肪酸：預防心血管疾病。歐米伽3系列脂肪酸屬於多不飽和脂肪酸，其所產生的衍生物具有降低血壓、降低炎癥反應和降低血液凝固性等作用，從而對於預防心血管疾病有益。美國哈佛大學研究發現，每周攝取2克左右的歐米伽3脂肪酸，能使心源性猝死的風險降低36%。這類脂肪酸在三文魚、沙丁魚等深海魚中含量較高。此外，核桃、亞麻籽、紫蘇籽以及用它們榨取的油脂也是很好的來源。

膳食纖維：降低中風和心臟病風險。膳食纖維是指植物中不能被人體消化利用的糖類物質。其不僅有助預防便秘、控制體重，美國營養專家根據最新研究成果總結認爲，多吃膳食纖維還可使中風風險降低7%，使心臟病風險降低9%。蔬菜、水果、粗糧豆類等都含有膳食纖維，其中黃豆、紅豆、綠豆等膳食纖維含量是很多蔬菜水果的好幾倍甚至十幾倍。此外，木耳、海帶、裙帶菜、口蘑等菌藻類食物也含有豐富的膳食纖維。

鉀：維持心肌正常功能。鉀是維持人體正常

運轉的關鍵營養素之一，肌肉收縮、心臟泵血、肢體運動等都離不開它。體內鉀含量低時，心肌細胞活動就會受到損害，人會覺得疲勞虛弱，這其實就是心臟因爲缺鉀而泵血無力了。此外，多項研究證實，富含微量元素鉀的食品能有效預防腦卒中的發生。大部分果蔬、薯類、豆類均爲高鉀低鈉食品。因此，將主食的一部分換成薯類和豆類，並多吃蔬菜和水果，可以有效提高膳食中鉀的攝入量。

NMN：提升心臟收縮能力，降低心衰風險。NMN中文全稱是烟酰胺單核苷酸，其參與細胞內NAD+（人體最重要的一種輔酶，參與人體上千種生物催化反應）的合成。美國克利夫蘭醫學中心研究發現，補充NMN能提高心肌細胞的代謝能力和心臟收縮能力，並且降低急性心力衰竭風險。NMN存在于毛豆、西蘭花、卷心菜、番茄和蘑菇等食物中，但含量較少，可搭配相關的膳食補充劑，保護心臟的效果更好。

番茄紅素：預防心梗。番茄紅素是一種類胡蘿蔔素，具有很強的抗氧化作用，已被證實有助預防心血管疾病。研究表明，人體脂肪組織中番茄紅素含量越高，得心梗的風險越低。番茄紅素還能增加動脈彈性，改善血管內皮組織功能，防止動脈硬化。番茄紅素一般存在于紅色食物中，如西紅柿、西瓜等。