

桌子亂而不臟 永遠充滿好奇 讓人開懷大笑

# 聰明老人都有共同點



愛因斯坦、居裏夫人、錢學森、楊振寧……這些公認的智者，年輕時用自己的智慧為世界做出貢獻，到晚年依然耳聰目明腦力不減。他們保持大腦靈活是否有訣竅？近日，美國媒體就“什麼是高智商人士的共同特徵”發起討論，結果發現，聰明老人至少具有10種共同表現。

**桌子亂而不臟。**荷蘭格羅寧根大學研究發現，略微凌亂的桌子能促使人主動簡化手頭的任務，有助於理清思維，提高創造力和工作效率。愛因斯坦和英國文學家羅爾德·達爾就以桌面凌亂著稱。不過，亂不等于臟。如果桌上屋裏到處是果皮、垃圾，散發出難聞的味道，就喪失了促進思維的作用。建議老人不要過度追求完美，能把自己照顧妥帖，讓屋子稍亂而不臟，讓家人能自在地生活，就是最聰明的做法。

**養一祇貓。**歷史上，愛貓的科學家、大文豪比比皆是。愛因斯坦、海明威、季羨林、冰心等都養過貓。南宋文學家陸游寫詩贊貓“似虎能緣木，如駒不伏轡”。美國卡羅爾大學的研究發現，在智力測驗成績上，貓主人往往比狗主人得分更高。另有研究稱，愛貓者比愛狗者更敏銳。通常認為，老人更適合養貓，因為貓身上能看出“片時歡樂且相親”的態度，有看人類稀缺而又渴求的“無論多麼落魄也安之若素”的品質，能讓老人心態更平和。養一祇小貓，依偎在躺椅上曬曬太陽，想親近就抱它一下，想安靜就各安其事，非常適合養心。而養狗需要溜，腿脚不好的老人難以勝任，因遛狗跌倒受傷的不在少數。

**左右兩手都要用。**研究發現，某些有趣的先天因素也能決定老人聰明與否。比如，英國利物浦大學和意大利米蘭大學的研究發現，慣用左手的人在解決數學問題上更有優勢。有人認為，這一說法祇有統計學意義，尚無科學依據，但這提示老人要盡可能創造條件，讓左右兩手都得到鍛煉，特別是多做精細動作訓練，如寫書法、做十字綉、練手指操等，有助於延緩大腦衰老，預防阿爾茨海默病。

**家中老大，常照顧人。**挪威國家職業衛生研究所一項研究發現，兄弟姐妹中的年長者，一般有更高智商。這一研究雖然尚無更有力的科學解釋，但有分析認為，這可能與老大需要經常照顧弟妹有關。建議老人經常助人為樂，不論能力大小，做一些力所能及的善事，比如當義工、做街道志願者等，對身心健康都有好處。

**適應能力強。**不論身處順境還是逆境，聰明老人多能妥善應對。心理學研究表明，智商高的表現之一就是能通過改變自己的行為，更好地適應或改變環境。適應能力強的人，遇到難題傾向於“內歸因”，習慣從自己身上找原因，並主動做出改變。比如，面對與子女同住的矛盾，聰明老人會主動調整心態，找兒媳婦聊天、多跟鄰居走動，積極緩解對新環境的不適應，並能取得較好的結果。再比如，有的老人退休後極不適應，覺得社會上處處都有問題，什麼都看不慣。其實，若能坐下來與自己對話，找出根源，改變觀念，就能樂呵呵地享受晚年退休生活。

**從不掩飾自己的無知。**世上沒有全才，任何人都可能是“百事通”，可總有人怕聽到別人說無知。美國康奈爾大學兩位心理學家認為，這反而是一種能力欠缺的表現，說明他們普遍有一種虛幻的自我優越感，錯誤地認為自己的能力比真實情況更優秀，常常高估自己，這在心理學上被稱作“達克效應”。反之，越聰明、學識越淵博的人，越是謙虛、虛懷若谷，因為知識越豐富，越感受到知識的海洋廣袤無邊，越感到自己的渺小與無知。古人雲，知之為知之，不知為不知。“遇到不明白的事，我可以學習”，這才是聰明老人的座右銘。建議老人平時多和他人溝通，認識別人眼中的自己，不先入為主地封閉信息來源，主動接受新事物。

**有永不滿足的好奇心。**愛因斯坦有句名言：“我沒有什麼特殊才能，有的祇是熱情與好奇心。”在美國心理學家托德·卡什丹看來，體驗好奇時，我們願意離開熟悉的事物和常規慣例，敢于冒險，更容易帶來新奇的滿足感。老人要把生活看作探索、學習和成長的愉快旅程，而不是拼命解釋和控制世界。建議老人每天寫下至少3個問題，並試着從書籍、網上尋找答案，或直接詢問身邊的年輕人。年輕人充滿好奇心，其活躍的思維能帶動老人的思路；老人也可以分享自己的經驗，彼此共同進步。

**擁有開放的思想。**聰明人從不會關閉通往新思路、新機遇的大門。他們願意學習別人的先進經驗，願意考慮和接受與現有視角不太一致的方案，還能一針見血地提出問題所在，並拿出建設性的解決辦法。這不僅是高智商的表現，更是高情商的體現。如果固守在自己的“心理堡壘”中，抱着過去的“成功人生經驗”不放，反倒會越來越沒自信，越活越沒意思。建議老人別把“想當年”挂在嘴邊，更別覺得年輕人“不行”。孩子眼中慈祥可愛的爺爺奶奶，可不是天天板着脸挑毛病的“老頑固”，而是放得下架子、玩得轉電腦、開得起玩笑的“老頑童”。

**能讓人開懷大笑。**英國阿伯里斯特威斯大學心理學專家吉爾·格林格羅斯博士指出，幽默感和智力、創造力關係密切。能讓人開懷大笑的老人往往言語風趣、知識淵博，並能在正確場合合適宜的玩笑。幽默的老人更有吸引力，有助於擴寬交際，也易長壽。

**能靜下心來沉思。**有的老人最怕孤單，每天都要往人堆裏鑽，要有人陪。其實，聰明老人不需要太多熱鬧，他們能很好地獨處，寫寫書法、拾花弄草、學點新知。比如，季羨林先生晚年獨居燕園，與貓咪相伴，不僅沒覺得寂寞，反倒頗具興致地寫下數篇與貓相關的散文。加拿大湖首大學研究發現，經常靜下來沉思，能察覺到未來潛在負面事件的人，往往智商更高；反之，總把時間浪費在社交場合的“交際花”，其非語言智商（主要是觀察能力和分辨力）得分較低。當然，老人還是要往積極方面想問題，千萬不可一個人瞎琢磨，否則會引發負面效果。

## 每天步行一萬步，夫妻少吵架

美國佛羅裏達大學、伊利諾伊大學和威斯康辛大學近日發表在《應用心理學》上的聯合研究稱，夫妻不爭吵的秘訣在於多運動。這樣就不會把工作的煩惱帶回家，也不會把火氣撒到另一半身上。每天步行一萬步以上的人，很少與伴侶爭吵。

研究人員香農·泰勒表示，工作中受到不公對待的人經常會把氣帶回家，如果被上級小看或批評，他們傾向於將沮喪情緒發泄到家庭成員身上。之所以出現這種情況，研究認為是人們過於疲勞，到家後難以控制自己的情緒行為。

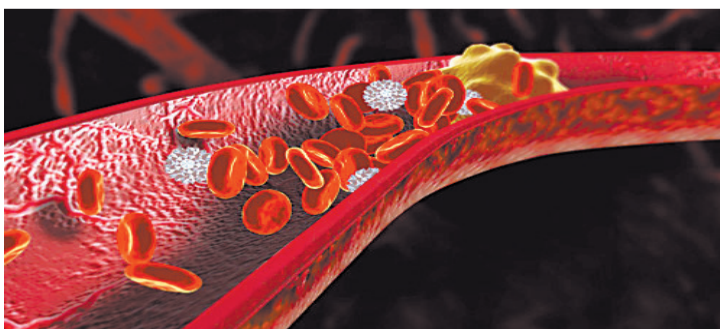
研究人員招募了118名參與者，這些人都有全職

工作。研究人員通過對他們及其伴侶分別進行問卷調查，了解他們與伴侶的爭吵情況，然後讓其佩戴運動監測裝置，對其睡眠模式和運動健身情況進行跟踪。結果發現，相比平均每天走路不到7000步的人，平均每天走路超過10900步的人，與伴侶爭吵的可能性更低，家庭更和睦。

研究表示，睡眠和運動都可以減少家庭爭吵，每天多消耗587卡路裏熱量（游泳1小時、走路90分鐘都可達到）就能減輕工作帶來的負面影響，維繫家庭和諧。騎行、游泳或者去健身房鍛煉，然後再睡上一覺，是防止人們將煩惱不快帶回家的最好方法。

## 血栓有九個風險因素

一旦堵在心臟和動脈，後果會很嚴重



血栓是由動脈或靜脈中的血液凝塊造成的。據估計，每5分鐘就有1人死于血栓。人受傷流血時，血液若不凝固會造成生命危險，但血液在動脈或心臟裏異常凝固形成血栓，會造成心臟病發作、中風和壞疽等嚴重疾病，同樣威脅生命。以下是血栓的一些常見風險因素，需要每個人重視。

**吸烟。**吸烟會導致動脈硬化，雖然肉眼看不到，但研究表明，吸烟者的血管壁會發炎、受損。吸烟者體內某些蛋白質（特別是纖維蛋白原）的含量還會增加，使血液變得更加黏稠。

**口服避孕藥。**口服避孕藥中含有的雌激素會改變血液成分，使其更易凝結，導致服藥者患靜脈血栓的可能性加大。如果口服避孕藥使用者同時還吸烟，血

栓風險將進一步上升。

**靜脈曲張。**靜脈曲張的形成與血液反流有關，這可能會造成腳踝周圍的炎癥，損傷靜脈血管壁，並引起包括血栓、出血和皮膚損傷等在內的多種問題。

**手術。**做手術是導致深靜脈血栓的一個公認原因，在腹部手術或髖關節置換術病人中尤為常見。原因有很多，如病人在手術前至少要餓6個小時，身體處於脫水狀態；全麻後需要平臥很長一段時間等。

**長途飛行。**長途飛行所造成的靜脈血栓又被稱為“經濟艙綜合徵”，這是由長時間坐在座位上，缺乏運動所造成的血流改變引起的。此外，機艙被加壓和缺氧也會促進血栓的形成。

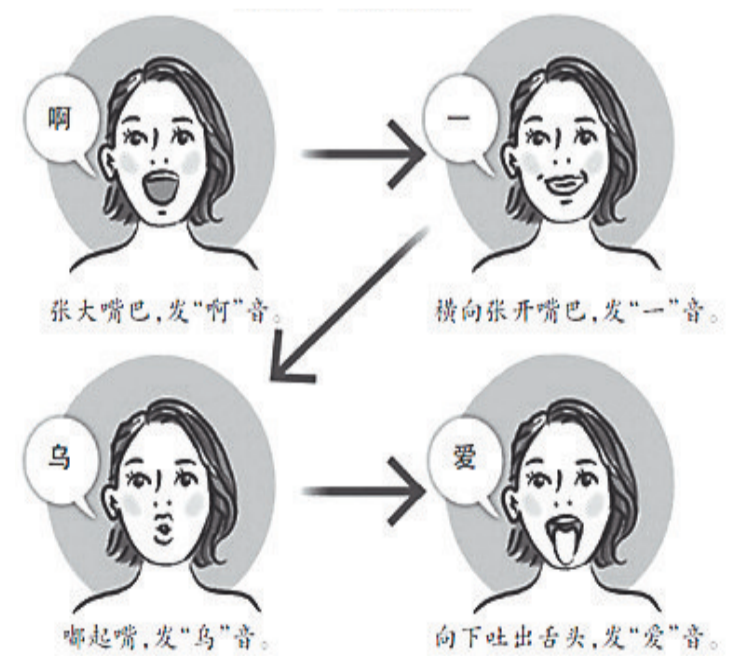
**活動過少。**當人們長時間集中注意力時，會保持久坐不動的狀態，使血液聚集而形成血栓。

**脫水。**出汗過多和生病（包括發燒、流感、嘔吐和腹瀉等）都會造成脫水，脫水會明顯改變血液成分。

**腫瘤。**近些年來，美國國立衛生研究院建議不明原因的深靜脈血栓病人篩查可能隱藏着的腫瘤。據統計，年齡在40歲以上的人，如果有不明原因的深靜脈血栓，他們患上惡性腫瘤的可能性為10%。

**家族病史。**血液中有許多蛋白質參與了正常的凝血過程，但有些家族的基因發生了突變，導致家庭成員更有可能患上血栓。

## 吃東西掉渣 多練習舌肌



舌頭是由肌肉形成的組織，人到中老年後，舌頭的肌力同樣會自然衰退。近日，在日本《日經新聞》刊登的一篇文章中，日本齒科大學口腔護理多摩診所所長菊谷武表示，中老年人吃東西容易掉渣或容易噎食，就是舌頭肌力衰退的訊號。

同時，舌頭肌力衰退，會導致其在口腔內下垂，使口腔不能閉合緊密，導致用口呼吸，易使病毒、病菌通過口腔直接侵入人體，引起感染或過敏。中老年人如果經常發現一覺睡醒後口幹舌燥，很可能就是睡眠時口呼吸所致。為此，菊谷武診所長介紹了一套簡便的“啊一烏愛口腔操”，共四個動作，幫助鍛煉舌肌。

建議對着鏡子做，可以對照矯正姿勢。做動作盡可能誇張點，鍛煉效果更好。4個動作合起來為一遍，每次做30遍。如果一次性做完覺得累，也可分2~3次做完。堅持做2~3個月，對增強舌頭肌力，矯正舌頭位置，防治口呼吸有較好效果。