

聽任自然放下得失心 不爭名利堅持好習慣

# 老壽星都是樂天派



健康長壽向來是人類的共同追求。“樂以忘憂，不知老之將至。”孔子的這句話闡述了長壽的一大關鍵要素——樂觀。放下得失心，一切聽任自然，日日笑口常開，這就是人類可以共用的長壽法門。

## 樂觀是百歲老人唯一共性

縱觀國內外文獻，關於老壽星長壽秘訣的報道很多。他們中不乏一生坎坷、生活艱難者，但有一個共同點是：他們都是樂天派。

山東文登是全國知名的長壽之鄉，百歲老人達72人。記者春節期間拜訪了文登宋村鎮98歲高齡的董奶奶。老人身子骨硬朗，整個冬天都沒感冒，可以獨自料理洗衣、做飯等家務。去年夏天，老人嫌鳥叫有些吵，竟然爬上樹把鳥窩端了下來，重新安置。略顯破舊的村屋收拾得井井有條，炕上3隻小貓依偎在老人身旁，見記者走近也毫無懼意，恰似老人淡然的人生態度。早年喪子、中年喪偶、晚年喪女，老人一生經歷很多苦難，但始終保持樂觀心態，面對一切變故。董奶奶告訴記者，天氣暖和時，她會養上七八隻雞，在屋後種上一片韭菜。秋忙時去女婿家幫忙，閒時走上幾裏路去趕集。老人愛吃南瓜，主食、糖果、水果、肉蛋來者不拒，但飯量不大，不多吃，每晚還要喝一小盅低度白酒。

湖南麻陽苗族自治縣的百歲老人有46位，長壽者比例居該省之冠。麻陽長壽辦主任馮本文表示，長壽老人會營造長壽氛圍。苗家長者能歌善舞，經常聊着聊着就唱起歌來。唱山歌能抒發情緒，想說的話配合曲調說出口，是一種獨特的情緒表達方式。

成都市老齡委曾對全市720名百歲老人進行調

查，其中89.17%都是樂天派，心態好是他們的唯一共性。華西醫院老年醫學中心副主任甘華田教授的調查也發現，百歲老人大都家庭和睦，性格豁達。

## 樂觀讓身心都和諧

中國醫科大學航空總醫院心身醫學科主任喻小念說，海內外諸多研究發現，樂觀的性格確實對健康長壽有益處。美國匹茲堡大學的研究者在8年間，追蹤調查了10萬多名50歲以上女性，發現總是期盼好事發生的樂觀女性死亡風險低14%，死於心臟病的風險低30%。樂觀者還不容易患高血壓、糖尿病以及染上煙癮。

很多老人最怕得病，稍有頭疼腦熱就擔心得了大病，聽說老鄰居去世就心有戚戚。他們極為關注養生知識，對“大專家”言聽計從，一提到高膽固醇就“封殺”雞蛋，一說到高血糖就拒絕所有甜食，包括水果。北京電力醫院腫瘤科主任劉京平指出，很多百歲老人却從不忌口，想吃就吃，看淡生死，不懼疾病，活得自在。這種樂觀的心態最有助於對抗疾病，特別是癌癥。

上海市腫瘤研究所的研究指出，良性精神刺激可能改變癌細胞的代謝，同時影響免疫系統。劉京平介紹說，頂級醫學雜誌《細胞》刊登的一項經典實驗則顯示，每天傻樂的“快樂小鼠”，被人工誘導出的多種良惡性腫瘤會逐漸變小甚至消失。其中，黑色素瘤的抑癌率為43.1%，胰腺癌的抑癌率為58.2%，肺癌的抑癌率為36.5%。科學家認為，動物和人類的大腦中有一條“神奇通路”：大腦皮層良性刺激-海馬區腦源性神經營養因子高表達-自主神經（主要是交感神

表面活性劑。

研究人員表示，在健康的年輕人中，呼吸是基本的、有效的過程，但肺的自然衰老，既不穩定又不可逆。這種自然惡化導致生活質量顯著降低。雖然目前一些治療手段可改善肺老化的癥狀，但是與衰老相關的肺衰竭，通常不可逆，容易引發肺氣腫、慢性支氣管炎等，嚴重的還會增加其他疾病發病率。

## 紅葡萄酒減緩肺老化

紅葡萄酒中的白藜蘆醇，抗癌性能在數百種人類常食的植物中是最好的，它能防止正常細胞癌變并抑制癌細胞的擴散。近期，美國洛杉磯兒童醫院的研究人員又發現，紅葡萄酒中的白藜蘆醇還能減緩肺老化。

肺部老化，表現于肺功能下降，是慢性肺病的重要危險因素。為研究補充白藜蘆醇對肺功能的影響，研究人員建立了快速老化的小鼠模型，給它們補充白藜蘆醇後發現，肺泡上皮2型細胞損傷得到修復，達到減緩肺功能退化的功效，并產生對於有效呼吸至關重要的

## 絕經後太瘦不是好事

絕經後的女性，身體所需能量會大大減少，特別容易長胖。而肥胖是誘發女性罹患乳腺癌的重要因素，絕經後女性如果超重或肥胖，乳腺癌的患病率會比其他人更高。但美國老年醫學會最新研究發現，絕經後婦女體重過低，也會降低其預期壽命。

研究人員收集了美國婦女健康中心一組涵蓋各個種族的絕經女性數據，分析了參與者的體重、腰圍以及身體狀況。結果發現，絕經後，體重過輕的女

性，罹患疾病的風險要明顯高于正常體重的。研究同時發現，若是腰圍過粗，即使沒有超重或是僅為輕度肥胖，也可能使壽命減少。腹部的脂肪過多，比體重超標更為致命。

有趣的是，研究發現，拉丁美洲的女性即使超重或有很大的肚臍，她們的死亡風險也要低于其他洲的白人或是黑人。

研究人員表示，該研究結果表明，絕經後太瘦也不是好事。他們建議，應加強各種族女性對於肥胖的注意，并重新定義老年女性的健康體質指數範圍。

## 觸發飽足感基因或能降低食欲

對於任何希望將節食進行到底的人來說，天降了好消息：來自澳大利亞墨爾本莫納什大學和丹麥哥本哈根大學的研究人員宣稱，他們在蛔蟲體內發現了一種能誘發飽足感的基因，人體內也有同樣的基因，這一基因或能幫助人們遏制自己想要暴飲暴食的衝動。

據英國《獨立報》日前報道，在蛔蟲體內發現的這種基因主要負責控制大腦和腸道之間的信號傳遞，最新發現可能導致科學家們研製出一種新藥，以降低食欲并增加對鍛煉的渴望。

研究人員認為，這一基因或許也可以解釋為什麼

人們飯後就想睡覺，這是因為身體已經存儲了足夠多的脂肪。該研究的領導者、副教授羅杰·波科克解釋稱：“當動物營養不足，它們會在住處四周逡巡，尋找食物；當它們吃飽喝足後，就不需要再四處游蕩；而當它們吃膩了，就會進入一種類似睡覺的狀態。”

由于蛔蟲的很多基因與人類一樣，因此，它們是一種非常好的模型，可供科學家調查并且更好地理解人體的新陳代謝過程和疾病的發病原理以及如何治療等。

英國健康與社會護理信息中心的數據表明，在英格蘭，約有58%的女性和65%的男性超重或者肥胖。

經)-脂肪組織(脂肪因子)-抑癌。

中醫理論也認為，情緒困擾是諸病之源。《內經》認為，喜、怒、憂、思、悲、恐、驚等“七情”不可過度，否則就會損傷臟腑功能，影響健康。保持平和的好心態，既不過憂，也不過喜，才是長壽基礎。

從心理學視角來看，樂天派被定義為“氣質性樂觀”。美國人格心理學家邁克爾·沙伊爾指出，氣質性樂觀是一種人格特質，這類人總能對未來的事情報以積極的期待，相信結果會向好的方向發展，幫助人們更好地處理挫折，承受力更高。喻小念說，在“樂天派”的眼裏，生活無需提前擔憂，沒發生的事情就不去瞎琢磨，發生的事情就積極應對。發表在美國《癌癥》雜誌的一項研究指出，氣質性樂觀者查出腫瘤後，會對治療效果抱着積極的期待，相信自己能夠好起來。

## 樂觀是可以習得的品格

美國積極心理學之父馬丁·賽利格曼指出，樂觀是一種可學習的歸因方式，即實事求是地把失敗歸因于外部的、特殊的、暫時的因素，從而增加樂觀情緒。賽利格曼研究發現，教授抑鬱癥患者樂觀的技巧，一年半後，實驗組患者的抑鬱評分比對照組減少10%。

喻小念說，變成樂天派，讓長壽不再是夢想，其實很簡單。第一，多跟樂觀的人在一起。積極的情緒能夠“傳染”。和那些一點小事就感到幸福滿滿的人相處，日子久了，你也會覺得生活很美好，身邊的人很和善，慢慢變得凡事往好的方向想了。

第二，減少腦子裏的消極想法。每個人從小到大要經歷很多事，接受很多人的評價，慢慢給思想綁上很多道“鏈條”。結果，我們遇事就會先想困難，預設壞的結果，怎能樂觀得起來呢？所以，要麼多想好事，要麼就什麼也不想，去做點自己喜歡的事情。

最後教大家一個打斷消極念頭的“ABCDE”法：A代表不好的事情；B代表不斷琢磨這件事的念頭；C代表引起的情緒反應（比如生氣、沮喪）和做法；D代表反駁想法；E代表激發積極的情緒和行為。當壞事發生時，我們可以轉移注意力（終止B）或者直接反駁B。反駁的方法有3種：一是用事實說明，先前一直糾結的消極想法其實是錯誤的；二是避免歸結到永久、普遍、人格化的原因，更不要就此自我否定；三是找出消極想法的後果，問自己“現在想這個對我有用嗎”，而不是問“這個想法對嗎”。美國賓夕法尼亞大學心理學研究所也提供了一種“反駁法”：當察覺到自己在自我責難後，將這種想法大聲說出，然後再大聲有理有據地反駁它，仿佛是樂觀的自己在反駁悲觀的自己。

除了讓自己變得樂觀，老壽星們還能持之以恆地堅持自己的生活方式。劉京平提示老人，養生不是人雲亦雲，更不能因噎廢食，除了吸煙等少數確證的健康惡習要堅決摒棄，平時還是要堅持自己習慣的飲食和作息。與人相處盡量做到不懊惱、不煩躁，更不要為一點小事而耿耿于懷。對名利之爭，要一笑了之，泰然自若，才能真正延年益壽。



## 唱搖籃曲防產後抑鬱

美國“心理中心網站”近日報道稱，美國《音樂療法雜誌》刊登一項新研究發現，媽媽給新生兒唱搖籃曲可增強母子關係，預防產後抑鬱。

為深入研究搖籃曲對母嬰健康的具體影響，美國邁阿密大學研究員莎朗·埃托伊爾博士及其研究小組對70名嬰兒及其母親進行了錄像觀察。研究人員仔細分析了6種不同母嬰互動中雙方的反應情況。六種親子互動分別是：母親唱一首指定歌曲、陌生人唱這首指定歌曲、母親唱自選歌曲、母親讀書、母親玩玩具以及母親與嬰兒一起聽錄音。對比分析結果顯示，在保持嬰兒注意力方面，給嬰兒唱歌的效果與給嬰兒讀書或玩玩具一樣有效，但唱搖籃曲給寶寶聽比母嬰一起聽音樂錄音更好。進一步分析發現，產後抑鬱癥的母親在唱歌時可能缺乏敏感性和情緒表達。然而，當抑鬱產婦與嬰兒一起唱歌的時候，卻會出現獨特的互動效果。寶寶的注意力更強，情緒更穩定。這一過程也會喚醒抑鬱產婦的母愛，更容易擺脫消極的抑鬱情緒，增強為人父母的能力自信。

埃托伊爾博士表示，世界各地的母親給孩子唱搖籃曲的方式極為相似，嬰兒也非常喜歡母親給他們唱搖籃曲。唱歌是否專業無關緊要，關鍵是唱搖籃曲是一種完美雙贏的母嬰互動。嬰兒可能會被母親個性化的節奏和音調吸引，母親還應該注意唱歌時與寶寶保持目光接觸，看着寶寶眼睛唱搖籃曲，效果更好。