

盡責是種長壽特質

影響壽命長短的因素很多，尤以生活習慣方面的居多。而中國老年學和老年醫學學會副會長韓布新研究員在《寫給中國人的健康百歲書-健康長壽專家共識》中介紹，心理因素如盡責性、控制感、主觀幸福感等與長壽有關，其中，盡責性是影響最大的人格特質，即盡責的老人更長壽。

責任心是“大五人格”之一

“盡責性”一詞出自心理學中的大五人格理論，該理論將人格特質大致分為五類，包括盡責性、宜人性、外向性、開放性和情緒性。中國科學院心理研究所老年心理研究中心主任李娟解釋說，盡責性通俗講就是責任心，有點像我們常說的“靠譜”。

北京教育學院教育管理與心理學院講師張玉靜介紹，在大五人格測試量表中，盡責性的定義特點是有組織性、做事徹底、有責任感、有能力、有秩序、能自律、深思熟慮，生活中常表現為有明確目標、擅長做規劃、做事井井有條、值得信賴、能兌現承諾按時完成任務，且個人物品整潔幹淨等。

李娟補充說，有盡責性特質的老人主要表現在三個方面：對自己負責，他們更注重自己的飲食起居和身心健康情況，也更容易養成良好的生活態度，積極面對老化；對家庭負責，他們對身邊人特別是家人關懷備至，會在力所能及的範圍內，主動張羅家人的一日三餐、幫忙照顧孫輩等；對社會負責，仍有餘力的老人會選擇做志願者，為更多人服務以回饋社會，一些專業技術型老人更傾向於返聘上崗，做到老有所為。

盡責何以療愈身心

最早將盡責性與壽命聯繫起來的，是始於1921年的特曼資優研究。美國斯坦福大學教授劉易斯·特曼領導團隊，對1528名11歲左右的兒童進行了長達80年的追蹤，以探究天賦優異兒童長大成人的過程和特徵。其結果發現，具有盡責性的兒童相對更長壽。由於人格特質很難改變，所以也可以說，盡責老人長壽的可能性更高。張玉靜認為，這主要是因為“盡責”特性能給老人身心帶來多重好處。

注重健康生活方式。李娟表示，對自己負責的老人大多有著更自律的生活習慣，比如，堅持規律運動、主動控制飲食、保證充足睡眠、參與社會活動等。具有盡責性的人做事傾向於降低風險，因此很少冒險，吸煙、嗜酒、暴飲暴食、開車不系安全帶等都會避免。他們更樂於聽從有益身心健康的建議，在配合醫生方面依從性高，會嚴格遵醫囑等。

心理健康水平更高。盡責性高的人考慮事情

更全面，並會提前做好應對意外的準備，有助減緩心理壓力；為家庭和社會所做的付出，能滿足老人對愛和歸屬感的基本需求，使他們獲得被需要、被滿足、被尊重等更高層次的情感，從而提高心理健康水平。能在專業領域為社會做貢獻的老人，心理成就感和自我實現感更加強烈。

擁有更多社會資源。一般情況下，盡責性高的老人年輕時能力就比較強，更具社會競爭力。這能給他們積攢下更多的社會資源，並在晚年獲得更好的社會支持，不易陷入生活困境。

自我療愈能力更強。盡責的老人善于反思，他們會思考，怎樣能讓生活過得更好、怎樣可以從困境中走出來等，從而讓自己更好地生活下去。相反，盡責性低的人情緒調節能力差，會面臨各種適應性難題，以致生活變得更不穩定、充滿壓力。

源于遺傳，提升于後天

任何一種人格特質都源于先天、成形于童年，盡責性也不例外。張玉靜說，人格特質的塑造受到幼年時家庭、學校和社會的多重環境影響，其中又以家庭的作用最為重要。比如，多給孩子一些自主權，可以培養他們為自己負責的性格；父母在孩子面前多表現出負責任的態度，孩子也就會有樣學樣。

儘管性格特質較難改變，但受到後天影響，一個人的行為習慣却可以有所改善，即便進入老年也仍有可能。李娟說，性格外向的老人社會聯



絡較多，如果他們在社交中漸漸形成關心他人的習慣，就可能生出更強的責任感，並將其發揮在家庭事務中；曾經從事的工作也會在一定程度上影響老人的盡責性，比如，曾在工會工作的老人就會比其他老人有著更強的責任感。相對來說，工作的專業性越強，年老後的盡責性也就越高。

提升盡責性，未必必要改變一個人的性格特徵，祇需在特定方面有所改善，即可對老年人的生活質量產生有益影響。張玉靜建議，老年人可以先從自己比較擅長或感興趣的領域入手，比如，重視家庭的老人主動幫子女承擔一些責任，多投入一些精力；喜歡參加社會活動的老人主動去承擔一些社會責任，爭取在志願者崗位上獲得自我成就感。李娟則建議，子女應允許老人在家中適度承擔一部分責任、管理一攤事，即便祇是給孩子講睡前故事也可以；親人朋友可主動幫助老人拓寬社交圈子，鼓勵他們走出家門，或創造機會讓老人發揮其專業特長等。

盡責也需適度

盡責性強的人善于付出，這是他們獲得心理滿足感的重要緣由，但“盡責”過度也可能給老人帶來難以承受的重負。張玉靜說，因為承擔了過多的家庭責任或社會工作，老人可能會忽視自己的身體健康；而老人過度的關心有時也會導致誤解，使其產生挫敗感，可謂身心受損。

李娟強調，要把握好“盡責”的度，首先是擺正出發點。健康的第一責任人永遠都是自己，所以應先對自己盡責，之後才能談到對他人、對社會盡責。若老人承擔部分責任後，明顯感覺精力不濟、睡眠不足、負面情緒增多，就應適當放手一些事或改做難度較小的事，盡可能多騰出時間休息。特別是75歲以上的老人，至少應把一半的時間和精力留給自己，用于維護或改善個人身心健康，而非全身心地照顧他人。祇有選擇適合自己的方式對他人盡責、對社會盡責，才能為健康加分，享有幸福長久的晚年。

吃雜糧少犯七個錯



提升飽腹感、控制餐後血糖血脂、預防便秘、幫助瘦身……全谷雜糧對健康的好處早已深入人心。不過，再好的食物，也要吃法得當。很多人沒有從全谷雜糧中獲得足夠的好處，甚至難以堅持下去，很可能是因為犯了下面幾個錯誤。

錯誤1：烹調不當，質地太硬造成胃腸不適。全谷雜糧很難用電飯鍋，按照烹調白米飯的程序來制作。它們需要預先浸泡兩三個小時（如糙米、黑米），有的甚至需要浸泡過夜（如大部分豆子和蓮子、芡實等），再用電飯鍋烹飪。或者直接用電壓力鍋熬煮。目前市售電壓力鍋大多有雜糧飯、雜糧粥專用程序，祇需按照說明操作就可以。祇要烹調得法，雜糧粥雜糧飯都能做得質地柔軟。發酵做成饅頭、面包，也能讓全麥食物更容易消化。一半白米/白面，一半全谷雜糧摻在一起吃，就不會出現因為“太粗硬”而損傷胃壁的事情。

錯誤2：急于求成，添加時沒有循序漸進。對於消化能力較弱的人來說，一下子把所有食材從白米白面換成全谷雜糧，可能造成消化系統不適，導致脹氣等問題。這種情況不難解決，祇需要先小比例添加，比如3份大米配1份燕麥或雜豆，讓腸道菌群逐漸改變，能處理更多的膳食纖維、低聚糖和抗性澱粉，胃腸就能順利接受更大的比例。此時，可提升到2份大米配1份全谷雜豆的比例。過一段時間，消化道適應了，再增加到一半白米一半雜糧。在這個過程中，你會感覺到自己的消化能力在逐漸增強，精力逐漸變好。

錯誤3：祇喝稀粥，導致物總量不足。由於全谷雜糧烹調時煮粥方便，很多人用雜糧粥替代白米飯。但是粥是高水分食品，按同樣一碗來比較，其“幹貨”總量遠遠低於白米飯。而且，雜

糧粥飽腹感較高，人們往往喝一碗就夠了，但其實總量不足。長此以往，就會造成熱量過低，營養供應減少。特別對於那些原來不打算減肥、運動量又比較大的人，如果主食吃少了，可能發現自己精力不足，容易疲勞，臉色發黃。解決方案很簡單：一是煮成雜糧飯（1倍糧食，加水1.5~2倍），然後按正常量來吃；二是喝雜糧粥，但做稠一點，喝兩碗。

錯誤4：祇吃少數一兩種全谷雜糧，造成營養單一。有些人頓頓蒸紅薯紫薯，有些人天天啃玉米吃窩頭。但是，吃雜糧也需要多樣化，不能祇盯着一種。建議去超市雜糧櫃檯，好好看看有多少種食材可以使用。可以把不同種類的雜糧融入三餐，比如早上喝雜糧豆漿（包括黃豆、燕麥、小米、紫米等），中午吃一段蒸玉米，晚上喝八寶粥（包括紅豆、綠豆、糙米、白米等）。

錯誤5：烹調放糖、放油太多，影響健康效果。由於雜糧質地粗糙，所以很多人會在雜糧食品中加入糖、油和澱粉來改善口感。尤其是餐館和超市中制作的雜糧食品，常用油煎，或用食用鹼、泡打粉製造出多孔效果，用精白面粉和澱粉來加強細膩感，用糖來改善口味，這樣的加工方法會讓雜糧的營養價值大打折扣。比如油炸窩頭會吸入大量脂肪，其中的不飽和脂肪酸、維生素等營養成分也會被破壞。

錯誤6：加工得太細，控制餐後血糖效果大打折扣。如果是消化不良者食用全谷雜糧，打成糊糊、煮得軟爛，甚至烤後打成粉，都是合適的做法。但是如果控制血糖，這種做法會提升消化速度，讓很多全谷物的餐後血糖反應大幅度上升。相比而言，豆類即便煮爛打碎，血糖反應還是比較低的，但小米、糙米、黑米等谷物就不行了。它們需要保留一定的咀嚼口感才能有效控制餐後血糖上升速度。所以，糖尿病患者和其他血糖控制障礙人群，適合整粒烹調，不要打成粉末煮成糊糊。在一定程度上保留谷物的天然物理結構，能夠更好地延緩餐後血糖血脂的上升。

錯誤7：沒有吃夠優質蛋白質食物。全谷雜糧不能替代魚肉蛋奶豆制品等食物，因為它們不能提供優質蛋白質、鐵、鋅等成分，以及必需脂肪酸和維生素E。全谷雜糧含有能夠延緩消化吸收的植酸，更需要配合適量肉類，以提供不受植酸影響的血紅素鐵和容易吸收的鋅元素。

減酸增甘解春乏

中醫認為，“當春之時，食味宜減酸益甘，以養脾氣”，意思是說，春季飲食應遵循“減酸增甘”的原則。

這是因為，春季為萬物生發之時，在五行中屬木。而五臟之中肝主疏泄，性喜條達，正應春季陽氣生發、生機盎然、草木條達之象，所以肝屬木、主春季。一般來說，五臟氣血在本臟所主的季節最為旺盛，春季肝之氣血旺盛，木旺克土，肝氣過旺就會直接損害屬土的脾，此時養生需抑肝補脾。而要抑制過旺的肝氣又不能使它受損，最佳途徑就是飲食調理，這就與五味有了關係。中醫認為，飲食中的五味各入五臟，即酸味入肝、苦味入心、甘味入脾、辛味入肺、咸味入腎。在中醫看來，酸性食物攝入過多會影響到肝，進而妨礙人體正常的消化吸收功能，表現出困乏、食欲不振等癥狀。

因此，春季不妨多吃些有護肝健脾功效的食物，比如大棗、蜂蜜、山藥、芡實、蓮子、花生、百合等。給大家推薦一個簡單的食療方，以上食物，可每天挑選2~3種與粳米一起煮粥食用，方便又美味。

薺菜是補鈣大戶

春暖花開，正是薺菜飄香的季節。中國自古就採集野生薺菜食用，2500年前的《詩經·鄘風·谷風》中有：“誰謂荼苦，其甘如薺”的詩句。不少文人更是對其情有獨鍾，蘇軾稱其“天然之珍”，辛棄疾也留有名句“春在溪頭薺菜花”。

除了美味，薺菜也有不少營養優勢。第一，不溶性膳食纖維含量較高，為1.7克/100克，有助促進腸道蠕動、預防便秘、調節腸道菌群。第二，胡蘿卜素含量高，每100克高達2590微克。胡蘿卜素在體內能轉化為維生素A，有利於保護視力、預防夜盲症，對提高機體免疫力、增強抗感染能力、清除自由基等有一定幫助。第三，維生素C含量較高，為43毫克/100克，超過多數柑橘類水果。第四，鈣含量尤其突出，高達294毫克/100克，遠高於其他蔬菜，接近牛奶的3倍。當然，其吸收利用率要低於牛奶等乳製品，烹調時焯水有助提高鈣的利用率。薺菜還含有類黃酮等活性物質，這類植物化學物具有抗氧化、抗微生物、抗突變、保護心血管、抑制炎症反應、增強免疫力等多種好處。

薺菜的食用方法很多，可炒、煮、炖、做餡，如薺菜炒雞蛋、薺菜豆腐湯、薺菜豬肉餡餃子等。咀嚼能力不好的人群，可將薺菜切碎剁細，包成餃子或做成肉丸。

