

做到兩點讓人年輕

俗話說，人活七十古來稀，但隨着全球人口平均壽命延長和健康水平提高，人類預期壽命不斷延長。世界衛生組織對年齡分期也進行了重新劃定，44歲以內為青年人，45-59歲為中年人，60-74歲為年輕老人，75-89歲為真正老人，90歲以上為長壽老人。

壽命延長了，人們對生活質量的期待也隨之提高。很多科學家都把如何讓人在耄耋之年仍能積極樂觀並高質量生活作為研究課題，美國心理學家埃倫·蘭格就是其中之一。蘭格教授是積極心理學奠基人之一，也是首位獲得哈佛大學終身教職的女性。她做過兩項著名的關於老年人的實驗——“自主控制實驗”和“時光倒流實驗”，都令人贊嘆不已。

“自主控制”更有自信

1976年，蘭格教授和學生朱迪斯·羅丁挑選了美國康涅狄格州的阿登屋養老院中一批年齡跨度為65-90歲的老人，進行了“自主控制實驗”。其中47位老人為實驗組，他們被告知對自己的生活有自主控制權，比如可以自己決定房間的布置和是否需要植物，告訴管理員想做的事情，以及選擇哪天放電影。另外44位老人為對照組，養老院給他們營造舒適的環境，給每人準備了一棵植物，護士每天會來給植物澆水，定期播放電影等。實驗持續了3周，結果發現，93%實驗組老人的身體狀況都有所提高，而對照組只有21%。另外，在與他人的交往上，實驗組的老人明顯增多，選擇去看電影的人也更多。18個月後再去回訪這些老人，蘭格教授震撼地發現，對照組有30%的老人離開了人世，而實驗組中去世的老人僅有15%。

60多歲的比爾·蓋茨仍擔任微軟公司的董事長，為公益事業和科學技術創新奔忙，李嘉誠擔任長江集團董事長直至90歲，與上述實驗結果一樣，也反映了控制感有助延緩衰老。對此，蘇州榮格心理諮詢中心高級督導王國榮解釋：“人在步入老年後，臟器組織衰老，價值感降低，會使人的行為漸漸趨向於收縮，這些消極的心理暗示會加速人的衰老，正所謂‘用進廢退’。增強老年人的自主控制感，可以讓他們重獲自信，減少‘我老了’‘我不行’等負面心理暗示。打理自己的生活，還能增加老人的活動量，有助延緩衰老。”

中國老年學和老年醫學學會老年心理分會秘書長楊萍告訴記者，她也曾做過類似實驗，實驗對象為有情緒障礙的居喪期老人，實驗根據老人的情緒狀況和社會支持給予其一定心理輔導後，讓老人自主選擇其生活方式，結果發現，對自己生活的控制感能讓老人情緒有所緩解，身體狀況也有所好轉。她認為，老人的自主控制程度分三



個層面：“一是認知功能相對完整的老人，清楚自己何時做何事，對自己的生活有控制感；二是認知功能相對不完整的老人，能認同自己衰老，並知道一定程度的自主控制對自身有幫助；三是喪失認知功能的老人，要適度訓練其自主控制力。”她建議，如果老人有能力自主安排生活，子女切不可盲目“孝順”，替老人承擔。

“時光倒流”充實內心

蘭格教授的另一項實驗，“時間倒流實驗”是1979年在美国匹茲堡的一所修道院裏進行的。她和學生在這裏精心搭建了一個“時空膠囊”，把這裏布置得與20年前一樣。他們邀請了16位七十八十歲的老人，8人一組，在這裏生活一個星期。這段時間裏，這些老人都沉浸在1959年的環境裏，聽當時的音樂，看當年的電影和報紙，都被要求更加積極地生活，比如一起布置餐桌，收拾碗筷，沒有人幫他們穿衣服，或者扶着走路。唯一的區別是，實驗組的言行舉止必須遵循現在時——必須努力讓自己生活在1959年；而控制組用的是過去時——用懷舊的方式談論和回憶1959年發生的事。結果發現，兩組老人的身體狀況都有了明顯改善。實驗前老態龍鐘、步履蹣跚的老人們，僅一個星期後，視力、聽力、記憶力都有了明顯提高，血壓降低了，體重平均增加了3磅（約為1.36千克），步態、體力和握力也有了明顯改善，特別是實驗組，即“生活在1959年”的老人進步更加驚人。

對此，楊萍解釋，老年人常常懷舊，想起過去的人和事，喜歡向別人訴說自己以前的英勇事迹，認為過去比現在美好，心理學上把這種現象稱做“回歸心理”。心理學上常對老人應用“緬懷療法”，通過緬懷過去令人愉悅的事件和感受，引

導老人去記憶正面的事情和他們的強項，讓他們相信自己是有人價值的人，從而改善老人的情緒。

王國榮認為，“人的身心是高度統一的，心身兩健，手腦並重。”他表示，邊緣系統處於靠近大腦中央的部位，與多種神經精神疾病有關，如阿爾茨海默癥、抑鬱癥等。當邊緣系統不太活躍時，人們通常處於積極的、充滿希望的情緒狀態，當邊緣系統處於活躍或過分活躍時，人們就可能被消極情緒控制，而美好回憶可以使主管情緒的邊緣系統更加穩定。回憶過去美好的事情，還可促進大腦分泌內啡肽，有助調整情緒，讓人內心充實、自我認可，從而調節神經內分泌，活化免疫系統，讓免疫能力良性循環，讓人更健康。

積極從容迎接老年

雖然衰老不可避免，但我們可以通過積極方式延緩它的進程：保持健康的生活方式和積極的生活態度，就是最好的抗衰老方法，蘭格教授的兩個實驗就揭示了這個道理。楊萍也認為，除了營養狀況的改善、公共衛生和教育水平的提高、生活方式的轉變、疫苗和抗生素等藥物的普及，使人們生理上更健康以外，積極樂觀的心態，也是健康長壽的秘訣。

在“迎接衰老”這條路上，兩位專家建議老人們這樣做：

1. 心態樂觀。王國榮說，養生重在養心，積極樂觀的心態對生理上的衰老有一定“抑制”作用，不氣不惱，想得開放得下，豁達處事，老年生活自然輕鬆自在。另外，要淡泊名利，忌攀比。孩子的事業、家庭常常會成為老年人攀比的對象，這樣很容易讓他們重新背上身份和地位的包袱。其實，健康才是老年人的最大財富，平常心待己待人，知足常樂，才有益身心健康。

2. 積極學習。要摒棄“離休退休，萬事皆休”的心態，多參加自己感興趣的活動，如拳劍功舞、琴棋書畫、倚岸垂釣、養魚玩鳥等，另外也可多接觸新鮮事物，學習新技能，如各種樂器、電腦知識等，在這個過程中活躍思維、健腦益智，獲得快樂和活力，使身心和諧，延緩衰老。

3. 堅持鍛煉。建議老年人根據自己的身體狀況，保持適度鍛煉，多接觸大自然，有助心肺功能提高。在運動過程中，老年人還能增加社會交往。散步是較適合老年人的鍛煉方式，在戶外散步可減輕緊張與焦慮、提高身體活動水平、降低患多種致命疾病的風險。

需要提醒的是，中老年人運動要量力而為，以運動後5分鐘內，心跳、呼吸可基本恢復正常，全身舒適無疲勞感為宜。

女性甜食吃太多易長皺紋和痘瘡

如果你吃太多甜食和精制碳水化合物，如蛋糕、糕點和精白米等，你的臉會慢慢失去彈性。因為這些食物會在體內迅速轉化為糖，引發糖化，使原先有彈性的膠原纖維變得僵硬。直觀地說，皮膚會失去彈性、變薄，出現皺紋。

過多的糖分進入腸道後，會影響腸道菌群的

平衡，觸發臉頰、肩膀和胸部出現痤瘡。

有些依賴糖分的人雖然不會長痤瘡，但同樣會表現出皮膚蒼白、氣色差。這是因為糖會引發胰島素水平的上升，刺激應激素皮質醇的分泌，從而使血管收縮，使皮膚變得發白。長期以往還會導致皮膚幹燥。

西瓜清熱利尿 蓮藕清心降火 芹菜開胃健脾

吃對果蔬能“去火”

夏季炎熱乾燥，很容易上火。蔬菜水果雖然水分含量高，被視為“降火利器”，但并非所有果蔬都能“去火”，祇有吃對了，才能起到清熱降火的效果。黑龍江中醫藥大學附屬第一醫院營養科教授、世界中醫藥聯合會食療藥膳研究專業委員會副會長聶宏表示，“上火”其實是老百姓的說法，從中醫理論解釋，“上火”屬於中醫的熱證範疇，中醫認為人體陰陽失衡，內火旺盛，即會上火。因此所謂的“火”是身體內某些熱性的癥狀，具體表現為眼睛紅腫、口角糜爛、尿黃、牙痛、咽喉痛、大便乾燥等。一旦出現這些癥狀，又該如何“去火”？聶宏推薦了下面幾種果蔬，大家夏季可以常吃。

西瓜：清熱利尿。西瓜味甘性涼，有清熱解毒、利尿功效，是夏季消暑的好食品。有咽喉腫痛、口舌生瘡、泌尿系統感染等“上火”情況的人可以多吃一些。由於西瓜利尿，腎功能不全者不宜多食。西瓜升糖指數較高，糖尿病患者也不宜多食。脾胃虛弱、寒濕較盛的中老年人，胃腸功能發育不全的兒童，吃太多可能損傷脾胃。

梨：潤肺去煩。梨含水量較高，被稱為“天然礦泉水”。中醫認為，梨味甘微酸、性涼，具有清熱解毒、生津潤燥、清心降火的作用，對肺及上呼吸道有非常好的滋潤功效，並能助消化、促進食欲。生吃梨，能緩解咽喉乾癢、音啞、幹咳等問題。熟吃梨，加冰糖或蜂蜜，熬成膏即成“秋梨膏”，可治療肺熱咳嗽。梨的種類非常多，尤以皮薄汁多的“雪梨”去火效果最好。

獼猴桃：潤腸通便。獼猴桃性寒，具有清熱生津、利尿止渴、去火降暑等多種功效。上火的人最常出現的癥狀就是便秘，獼猴桃能給人體補充水

分，潤燥通便，可以預防便秘和痔瘡。但獼猴桃較酸，吃多了可能產生燒心的癥狀。因此，一天最多吃2-3個。吃多了會損傷脾胃陽氣，容易導致腹痛、腹瀉等癥狀。

芹菜：去除肝火。芹菜素有“廚房藥”的美稱，具有利咽喉、明目益氣、補血健脾、止咳利尿、降壓鎮靜等功效，可以有效緩解肝火旺盛、口幹咽燥、頭痛、小便赤黃等癥狀。芹菜還有誘人的芳香氣味，能夠開胃健脾、增進食欲。芹菜非常適合夏季食用，可以做成西芹炒百合、芹菜雪梨汁、涼拌芹菜花生米等菜式。芹菜有降壓作用，非常適合血壓高的人群食用，能夠降壓瀉火，鎮靜安神。

蓮藕：清心降火。中醫認為，蓮藕生吃能涼血，熟食能補心益腎，滋陰養血。蓮藕中還含有豐富的維生素K，具有收縮血管和止血的作用，對於流鼻血、吐血、尿血、便血的人極為適合。如果有口舌生瘡、嘴角起泡、牙齦腫痛等癥狀，吃些蓮藕也起到降火效果。紅糖糯米藕、排骨蓮藕湯、蓮藕粥……不管涼拌吃還是炖湯喝，蓮藕都有養血去火的功效。



夏天多喝薏米粥

在食欲不振的盛夏，具有溫、軟、淡、香、黏等特點的粥成為不少人的心頭好。給大家推薦一款特別適合夏天喝的粥——薏米粥。薏米又名薏苡仁、六谷米、藥王米等。炎炎夏日，常喝薏米粥能為身體帶來多種好處。

消腫利濕。對於易浮腫體質的人來說，夏天總是特別難熬，稍微吃點過咸或過涼的食物，都會出現水腫現象。此外，夏季人體容易積壓濕氣。中醫認為，薏米味甘、淡，性涼，入脾、肺、腎經，具有清熱祛濕、消除水腫的功效。從現代營養學的角度，薏米富含有助利尿的鉀，也非常適合易水腫的人。因此，體內濕氣大和易水腫的人可以常喝薏米粥。如果和紅豆搭配，消腫利濕的效果更好。

保護心臟。夏季是心血管病的高發季，薏米中的不飽和脂肪酸含量較高，如油酸、亞油酸等。這些不飽和脂肪酸具有降低血液中“壞”膽固醇、阻止心肌組織衰老、預防動脈硬化等功效。此外，薏米中含有的薏米多糖具有降低血糖、提高免疫力、保護心血管等多種作用。

補充多種營養素。夏季出汗量增加，汗液在趕走炎熱的同時，也帶走了大量水分，一定量的鈉、鉀、鈣等礦物質，以及極少量的維生素、脂肪酸和氮元素。除了富含上述營養物質，薏米還含有多種生物活性物質，比如黃酮類化合物、三萜類化合物等，它們具有很強的抗氧化作用，有助清除體內自由基，預防衰老。

最後，需要提醒大家的是，儘管薏米營養價值很高，但并非人人適合。薏米性寒，虛寒體質人群不適合長期食用；薏米消腫利濕，孕婦大量食用可能會導致體內水分過多排出，引起羊水減少，不利於胎兒生長發育。