



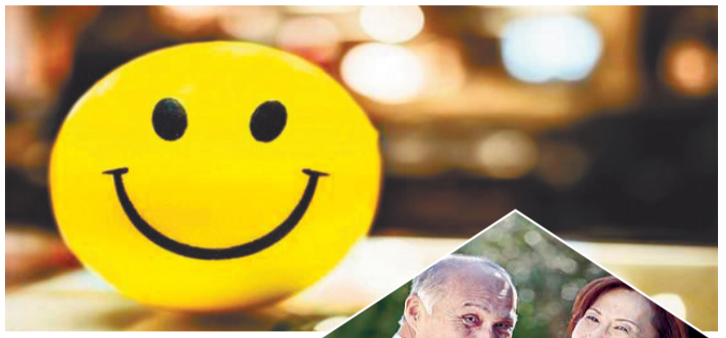
樂觀確實讓人長壽

新研究: 樂觀使女性平均增壽4.4歲

古往今來，人類從未停止追求長壽的脚步，從燒煉仙丹到細胞、端粒，對長壽因素的探索也有了質的飛躍。在這一歷程中，有人嘗試從內心探求答案，發現了“樂觀者壽”的秘訣。近日，這個秘訣得到了進一步科學驗證——《美國老年醫學雜誌》上刊登的新研究顯示，女性樂觀程度更高與長壽和活到超過90歲有關，樂觀帶來的益處可能與運動相當。儘管此項研究的對象為女性，但在過去幾十年，樂觀成為積極心理學領域的研究焦點之一，大量涵蓋男女受試者的研究表明，樂觀能給全人群帶來健康益處。

樂觀者平均增壽 11%~15%

“笑一笑，十年少。”在我國傳統文化中，樂觀的好處早已通過諺語廣為流傳。在科學界，樂觀的優點也被逐步揭開，影響最深遠的莫過於1932年美國心理學家大衛·斯諾登教授組織的“修女研究”。修女們從22歲開始撰寫自傳，長達30



年的隨訪結果顯示，使用語匯更積極者在老年時的健康水平和幸福程度都更高；控制其他因素後，積極樂觀的心態是修女們長壽的最重要因素。2019年，《美國國家科學院院刊》一項納入1500名男性和近7萬名女性、歷時30年的研究指出，樂觀的人更可能活到85歲以上；與悲觀者相比，樂觀主義者的平均壽命要長11%~15%。

最新發表在《美國老年醫學雜誌》上的新研究作者、哈佛大學陳曾熙公共衛生學院的研究人員說：“以往多數研究是在非西班牙裔的白人群中進行，我們則研究了不同種族和民族中樂觀與長壽的關係，並對健康生活方式可能是一個中介途徑進行了評估。”研究團隊分析了美國婦女健康倡議收集的數據，選擇了來自不同種族和民族的1.6萬餘名絕經後婦女為研究對象，經過26年隨訪後發現，樂觀度排名前25%的女性，壽命比處於最後25%的長5.4%，且前者活到90歲以上的可能性比後者高10%。研究還推斷，樂觀度排名前25%的女性比後25%的女性平均增壽4.4年。研究者在調整混雜的風險因素後還發現，定期運動可增加0.4~4.2年的壽命。也就是說，樂觀對長壽的作用可能與運動相當。

樂觀在三方面作用尤其顯著

哈佛大學研究團隊提出，樂觀可能具備多個

方面的積極作用，包括更可能倡導健康的生活方式、能緩解由心理壓力等引發的生理反應、更容易獲得社會支持等。越來越多的證據也表明，高度樂觀與降低患慢性疾病風險、降低死亡率等之間存在特定聯繫。

樂觀者生活方式更健康。哈佛大學研究團隊創建了一個健康生活方式的綜合衡量標準，包括受試者的飲食質量、身體活動、身體質量指數(BMI)、吸煙和飲酒狀況等，發現生活方式在樂觀與壽命之間起到了24%的中介作用。研究指出，樂觀的人更有可能採取積極的生活方式來促進健康，如增加體育活動、堅持健康飲食、不吸煙等。“樂觀的人可能容易在治療中獲得更好的效果，因為他們依從性更高。”北京大學精神衛生學博士汪冰說，以癌癥幸存者為例，其中很多樂觀的人並非簡單地用樂觀心態戰勝癌癥，而是樂觀者面對困境、痛苦時，更有希望感，認為當下的治療難題是暫時的，他們明白，堅持治療不一定能勝利，但放棄等於失去了勝利的可能。相反，悲觀的人把困境理解為永久、不可改變的，導致自己消極應對疾病。

樂觀者抗壓能力強。中國科學院心理學研究所老年心理中心主任李娟說，悲觀的人可能體會到很多壓力應激。壓力應激會誘發機體出現更多免疫反應和炎癥反應，加速人體老化，減少壽命；積極樂觀的人則不會過度觸發機體的炎癥反應。哈佛大學的研究還討論了樂觀可能通過神經生物學和心理機制減輕壓力對健康的有害影響。例如，此前有團隊調查了壓力和痛苦可能激活自主神經系統和免疫系統，引起神經內分泌變化、血小板凝固性過高及氧化應激等。2019年《美國醫學雜誌：網絡開放》上一項涉及近23萬人的



研究顯示，樂觀與降低心血管疾病發生風險相關，積極的心理因素可以減輕心理壓力引發的生理反應。

樂觀者更易獲得社會支持。研究顯示，樂觀的人能獲得更多社會支持，通過解決問題、規劃策略來減少健康風險，他們能更好地調節情緒和自身行為。李娟說，這是種雙向互動，樂觀的人，心態相對開放，容易獲取社會支持，同時，他們的行為輸出對身心健康也能發揮正向調節作用。例如，大量研究發現，樂觀的人更願意參加志願者活動，為他人服務會提升自身的積極體驗，促進身心健康。

在心裏種下“太陽花”

哈佛大學團隊的研究提出，樂觀不祇是生活的“調味品”，這種積極的心理因素可能是促進長壽和健康老齡化的新方法。研究還指出，儘管樂觀在一定程度上是遺傳的（約23%~32%的人是天生樂觀），但人們可以通過一些方法來調節心理因素，讓自己隨時保持樂觀。

汪冰說，樂觀是種可以習得的思維模式。悲觀、有精神內耗情況的人都需要學習如何變樂觀，這類人更易被痛苦影響，常被負面事件吸引注意力，即使不做什麼事情也感覺很累。人生從來不缺少困境，應對困境是人生必修課，如果從孩童時就建立樂觀思維方式，獲得應對困難的心理韌性，可受益終身。

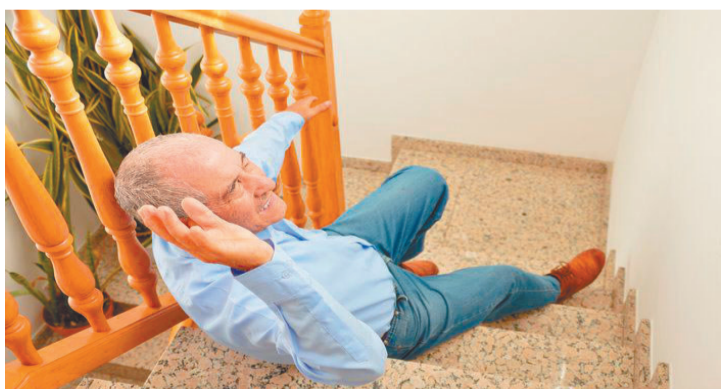
北京協和醫院神經科主任醫師、心理醫學科專家李舜偉也表示，基因遺傳對人的情緒不起決定作用，後天環境也非常重要。一生中，孩童階段的“樂觀教育”，有助於塑造樂觀的性格，這需要家長為孩子營造一個樂觀、自由、發散的環境，而非消極、限制、苛刻的環境。

李娟表示，世界衛生組織提出，合理膳食、適量運動、戒煙限酒和心理平衡是健康生活方式的四大基石。“我認為，在人的最後生命階段，積極心態比其他幾個方面更為重要。高血壓、糖尿病、高血脂等老年人常患的慢性疾病，本質都屬於心身疾病，心理因素在其中的作用非常大，這類患者就越發需要保持積極心態。”汪冰也認為，衰老帶來的一系列問題容易帶來生活挑戰和抑鬱情緒，《柳葉刀》上一項研究稱，全世界約1/5的人活到75歲時，都經歷過抑鬱。在不過分誇大樂觀作用的前提下，人在走向衰老的過程中，心理養生也很重要。

李娟建議大家通過3件小事來練習樂觀，在心裏種下一朵“太陽花”：1.每天對鏡子微笑3次，逐漸形成與外部環境接觸時先微笑的好習慣。2.寫感恩日記，在入睡前回憶和記錄當天發生的好事，持續一段時間後，就能具備在生活中“挖掘”快樂的能力。3.練習關注當下，關注自己身心狀態，這樣更容易接納和放下，也更容易達到內心平和。

老人為何總是斜坐式跌倒

身體重心後移，如兩腿肌肉不夠，就容易斜坐在地，誘發髖部骨折



隨着我國老齡化進程的加快，老年群體中的骨折發生率呈明顯上升趨勢。2016年，上海地區60歲以上老人的骨折發生率已超過6.5%。與年輕人相比，老人更易髖部骨折，其發生率占所有老年骨折的20%以上。

老人易髖部骨折，很多人都想當然地認為是骨質疏鬆的原因，但并不完全正確。骨質疏鬆祇是原因之一，更主要的原則是老人肌肉力量流失、行走時重心後移以及腿腳不協調。

人一生的行走姿勢變化有個規律，即重心逐漸後移。蹣跚學步時，身體重心在腳尖，行走時跌跌撞撞向前衝，加上兩條腿的肌肉力量較弱，最常見的跌倒姿勢是前撲和跪倒；學會走路後，身體重心在腳的前部，此時肌肉力量已經非常協調，不容易跌倒；到了中年，行走時身體重心移到了腳後部，易出現膝、髖、踝關節的損傷，但還算穩健；步入老年後，即使在站立狀態，身體重心也已經移到了腳跟，如果兩腿肌肉流失，則容易出現側向跌倒（斜坐在地），脫骨頸或轉子最外側和後側受到暴力撞擊，易出現髖部骨折。

此外，低血壓、心律異常、糖尿病等慢性病易使老人發生暈厥；卒中、帕金森病、關節炎等也會影響老人的行動能力，這些都會增加老人跌

倒的風險，從而導致髖部骨折。

老人跌倒後一定不要急着站起，而是要對自己的情況進行簡單的評估。如果出現了局部的劇烈疼痛，甚至出現了紅腫和明顯的畸形，就要小心發生骨折。此時應待在原地，儘可能保持原有體位，及時撥打求救電話，在相關人員陪同下盡快就醫治療。

髖部骨折的老人如果選擇非手術治療，可能需要長時間卧床休養，骨折部位稍有活動就會疼痛，翻身困難。肺部的痰無法順利排出，易引發肺部感染；也可能會影響膀胱，出現尿瀦留，引起泌尿系統感染；一旦超過2小時沒有改變臥位姿勢，則可能出現壓瘡。老人往往抵抗力有限，這些感染隨時都可能進一步發展，波及全身。加之骨折後，人體血液處於高凝血狀態，老人下肢長期不活動，血液流動慢，易引發靜脈血栓，如果血栓脫落，就可能出現致命性肺栓塞、腦梗、心梗。

因此，日常生活中預防跌倒對老人具有重要意義。1.老人應盡量穿舒適、平穩、合腳的平底鞋，鞋跟低而寬，鞋底牢固；避免穿高跟鞋、鞋底過於柔軟以及易滑倒的鞋。2.老人的家中應移走可能影響老人活動的障礙物；將常用的物品放在老人方便取用的地方；去除室內的臺階和門檻；不要在室內放置小地毯，或使用雙面膠帶防止小地毯滑動。3.老人對於照明的要求比年輕人高2~3倍，因此在過道、衛生間和廚房等容易跌倒的區域應特別安裝“局部照明”；在老人床邊應放置容易伸手摸到的臺燈。4.全屋地面設計應防滑，保持地面平整、乾燥；過道應安裝扶手；衛生間是老人活動最頻繁也最易受傷的地方，因此衛生間內的環境隱患需要受到特別關注。5.老人需要克服對跌倒的恐懼，堅持規律的體育鍛煉，以增強肌肉力量、柔韌性、協調性、平衡能力、步態穩定性和靈活性，從而減少跌倒的發生。6.老人行走時身體可適當前傾或使用手杖，防止意外跌倒時向後傾坐。

鼻子大的男人有魅力

在兩性關係領域，一直流傳着“鼻子越大的男性私處也越大”的傳言。有相關研究發現，陰莖長度出生前就被基因決定了，與身高、體重沒有關係，却跟鼻子大小相關。

日本京都府立醫科大學的研究團隊曾測量了126名近期往生的中年男子的身體數據，並依據身高、體重、睾丸重量、陰莖周長、鬆弛長度、垂直延伸長度等，來還原這些男性的陰莖在勃起後的長度。結果顯示，鼻子長度為5.58厘米的人，私處長度達13.46厘米；鼻子長度小於4.57厘米的人，私處長度最大為10.41厘米；鼻子大小介於兩個數值間的人，私處平均長度為11.43厘米。

發表在《基礎與臨床男科學》上的這項研究成果似乎證實了男性鼻子和陰莖的長度存在正相關。但由於這項研究的對象祇有日本男性，對於其他國家或地區是否適用，還需要更多資料證實。

其實，鼻子長不僅反映着性能力，這些男性還有其他性魅力。美國“愛情生活方式雜誌”網站總結了鼻子大的男性所擁有的5方面優勢。

- 1.肌肉多。鼻子大的男性攝氧量高，這就提供了更多的氧氣來維持肌肉發達的身材。
- 2.更聰明。波蘭猶太裔美國演員阿德里安·布羅迪、美國影視演員馬龍·白蘭度和布拉德利·庫珀有什麼共同之處？這些大鼻子帥哥會被認為非常聰明。在古希臘和古羅馬時代，大而長的鼻子還意味着力量強大。
- 3.有福氣。根據中國的相面術，認為鼻子大的人容易走財運。隨着年齡的增長，大鼻子男人的財富也會增加。英國研究者考察了最成功男性的特徵，並為那些注定要取得商業成功的人描繪出了理想的面部模型：有着羅馬式的大鼻子、大眼睛和大鼻孔。
- 4.生病少。事實證明，鼻子大能更好地抵禦細菌、過敏原和感染。美國愛荷華大學研究發現，鼻子大的人吸入的污染物比鼻子小的人少了近7%。這就意味着他們不太可能患上感冒、流感或其他呼吸道疾病。
- 5.性欲旺。發表在《進化與人類行為雜誌》上的研究成果顯示，鼻子大與睾丸激素含量高和雄性氣概強有關，這樣的男性自然性欲旺盛。