

中外1420名 百岁寿星大调查

长寿的共性 不是饮食和运动而是乐观

长寿靠什么?靠遗传?靠环境?靠医疗?靠饮食?靠锻炼?
四川成都市老龄委曾对全市720名百岁老人进行调查,美国研究人员也曾对700名老人进行了跟踪研究,巧的是,中外两国研究者都发现,寿星们只有一个共性——乐观!



“没心没肺”易长寿

2019年一项发表在《美国国家科学院院刊》上的研究,对700名老人进行了最长30年的追踪随访。

他们发现,最乐观的一部分男性平均寿命延长了11%,女性延长了15%,即使调整了年龄、教育程度、慢性疾病和健康生活方式等一系列因素,平均寿命的延长有一点下降,但它与乐观的关联性仍然是显著的。

最乐观组男性活到85岁以上的可能性增加了70%,女性增加了50%,第二乐观的一组男性和女性也分别增加了50%和20%。与悲观者相比,乐观主义者的平均寿命要长11%至15%。

2022年,这个秘诀得到了进一步科学验证——《美国老年医学会杂志》上刊登的研究显示,女性乐观程度更高与长寿和活到超过90岁有关,乐观

带来的益处可能与运动相当。

尽管此项研究的对象为女性,但在过去几十年,乐观成为积极心理学领域的研究焦点之一,大量涵盖男女受试者的研究表明,乐观能给全人群带来健康益处。

尤其是对现代人来说,恼是想出来的,气是比出来的,急是造出来的,病是吃出来的。

西方有一句谚语,叫“不烦恼,不生气,不用血压计”。可见,小心眼、爱生气是长寿的一大心理障碍。

所以说,做人要糊涂一点,潇洒一点,心胸宽一点。所谓“没心没肺”,就是指乐观开朗、有事不憋在心的生活状态。

这类人懂得知足常乐,生活张弛有度,没有大的情绪波动,所以这类人进入“寿星”行列的概率最高。

乐观也可以后天习得

国家二级心理咨询师肖莉说,待遇及社会地位变化,有些人会产生不公心理。

在北京电力医院主任医师刘京平看来,很多老人最怕得病,稍有头疼脑热就担心得了大病,听说老邻居去世就心有戚戚。一提到胆固醇就“封

杀”鸡蛋,一说到高血糖就拒绝所有甜食水果。

但是,很多百岁老人却没有这种忧虑,他们看淡生死,反而获得了健康。

江苏扬州100岁的孙瑞英在50岁时就被查出宫颈癌晚期,95岁还做了次大手术,她完全没把病放在心上,每天

仍旧吃早茶,逛花鸟市场,去菜场和老朋友们聊天。

中国医科大学航空总医院心身医学科主任喻小念认为,乐观是可以后天习得的长寿品质。“多跟乐观爱笑的人在一起,积极的情绪能够传染。”

另外,运动能让人变得活泼开朗,

增加社交可能性。而对于因病消极的情况,肖莉建议家人可以这样助其乐观起来:为其提供患有相同病而治愈的案例,带他跟病友交流康复心得;定期带他做体检,避免其关于病情的胡思乱想;让他多倾诉身体的变化和感受;请病人帮自己做一些他能做到的事情。

药疗食疗不如心疗

从一定程度上讲,再好的药品不如合理膳食,再好的膳食也不如拥有好心态。

我们平日里各种不良情绪都会使身体发生变化。比如,生气时会出现脉搏、心跳、呼吸加快等症状;忧伤时会使消化腺分泌的消化液减少,食欲减退;恐惧、说谎会使中枢神经紧张,随时导致血压升高。

如何保持良好的心态,一起来看一下专家为大家开的这一副“心疗”处方,会很有收获的!

■笑是营养素

研究证实,笑能降血压;笑1分钟可以起到划船10分钟的效果;笑还能释放压力,减轻沮丧感;笑可以刺激人体分泌多巴胺,使人产生欣快感。中老年人应多与有幽默感的人接触,多看喜剧、漫画,多听相声。

■“话疗”是特效药

美国白宫的保健医生曾给布什开过一个健康秘方——谈话治疗。每星期至少与家人交流15个小时以上;夫妻之间每天至少交流两个小时,包括

共进晚餐或是午餐。

■朋友是“不老丹”

老人长期独处会造成巨大的社会心理压力,甚至有可能引起内分泌紊乱和免疫功能下降。澳大利亚研究人员发现,朋友圈广的人平均延寿7年。所以,即使是离退休的老年人,也不要总憋在家里,要努力扩大生活圈子,多和老朋友相聚,并试着主动向素未谋面的邻居问好。

■宽容是调节阀

人在社会交往中,吃亏、被误解、受委屈的事总不可避免。面对这些,

最明智的选择是学会宽容。一个不会宽容、只知苛求别人的人,很容易导致神经兴奋、血管收缩、血压升高,使心理、生理进入恶性循环。学会宽容就等于给自己的心理安上了调节阀。

■淡泊是免疫力

做到小事糊涂,大事清楚。整天计较一些鸡毛蒜皮的事,心会很累。遇事不妨潇洒、大度一点,保持愉悦的心情和内心满足感,有利于延年益寿。

综合《生命时报》、《健康时报》、《武汉晚报》、科普中国

□星空有约

水星4日迎来年度第二次东大距 观测条件不错

7月4日
神秘的水星将迎来东大距
这是今年第二次水星东大距



水星东大距 新华社发 王鹏 作

好,我国感兴趣的公众有望在日落后的西北方低空凭借肉眼一睹水星的风采。

水星是离太阳最近的一颗行星,也是在地面上最难观测到的行星。从地球上看去,它和太阳总是挨得很近,几乎与太阳同升同落,常被太阳的光辉掩盖,这也导致其很难被人们观测到。

那么,人们什么时候可以观测到水星?只有当它和太阳之间角度最大时,才有机会勉强观测到它。

水星在太阳东边达到角度最大就是东大距,此时水星黄昏时出现在西方地平线上;在太阳西边角度达到最大就是西大距,要在黎明时的东方低空寻找水星。

中国天文学会会员、天津市天文学会理事杨婧介绍,水星是行星中公转周期最短的,约88天。因此,一年中

水星东大距和水星西大距会各出现3次至4次。每次大距时的观测条件也不一样,这是因为日落或日出时水星的地平高度并不相同,如果高度太低,就不适合观测了。

今年水星会出现3次东大距,分别是在3月8日、7月4日和10月30日。其中前两次的观测条件都不错。就本次东大距来说,日落时水星地平高度约18度,亮度约0.4等。在东大距之前的几天,水星的地平高度还会更高一些,因此进入7月要抓紧时间观测,这可能是今年最后在傍晚看到水星的机会了。

“观测水星并不是一定要在4日当天,前后几天均可。天气晴好时,感兴趣的公众只需寻找一个视野开阔无遮挡的郊外,便可在日落尝试裸眼或借助双筒望远镜、小型天文望远镜寻找水星。”杨婧提醒说。

新华社天津7月3日电(记者 周润健)7月4日,神秘的水星将迎来东

大距,这是今年第二次水星东大距,观测条件依然不错。届时只要天气晴