

決定人類壽命 6 大因素：人緣排第一

墨者黑。經常與誰在一起也關係到是否能長壽。弗里德曼表示，群體特種決定個人生活類型，朋友的生活習慣會直接影響你的生活習慣。要想健康，就應該經常和生活方式健康的人交往。(徐江)



延年益壽離不開健康飲食和積極運動。基因、信仰和結婚也會影響到壽命，除此之外，影響壽命的因素還有不少。美國心理學教授霍華德·弗里德曼和萊斯利·馬丁經過二十年的研究，從研究對象多如牛毛的生活習慣中總結出一些影響壽命的決定性因素，並發表新著《長壽工程》。該書列出了「長壽關鍵要素排行榜」。

第一名：人際關係。研究表明，人際關係的重要性遠遠超乎想象。人際關係可能比水果蔬菜、經常鍛煉和定期體檢更加重要。哈佛大學醫學院一項對 268 名男性進行跟踪調查發現，一個人生活中真正重要的就是和別人的關係。研究還發現，常與朋友小聚適度飲酒者比滴酒不沾者更長壽。

第二名：性格特徵。弗里德曼在研究中發現，在性格方面，百歲老人至少有三大共同點：其一，生活態度積極，大多數性格外向、樂觀隨和，笑對生活，廣泛社交。這些老人善於公開宣泄自己

的情緒。其二，責任心強。責任心是直接關係到長壽、婚姻幸福和賺大錢的一大重要性性格特徵。無論是孩提時代的責任心還是成年期的責任心，都是長壽的最好指標。責任心越強，越有益長壽。其三，積極看待衰老。研究發現，對衰老持積極態度的老人壽命延長 7.5 年。

第三名：職業生涯。工作對長壽的重要性大大超過人們的想象。失業、工作不穩定及工資過低都會殃及健康。與同事及上司的關係是否融洽也會明顯影響健康狀況。偶爾拍點馬屁有益健康。事業成功有助於長壽。乏味的工作會增加心臟病風險。據研究，人們臨死前最後悔的事就是過勞工作既迫害健康又得到應有的回報。反之，如果真正熱愛自己所從事的工作，勤奮努力反而有益長壽。

第四名：生活細節。一些生活小習慣直接關係到是否能夠長壽。保證足夠睡眠和美滿和諧的夫妻生活；不拖欠債務；與人為善，多點寬容。另外，保持年輕的心態也有助長壽。研究發現，看上去更年輕的人更長壽。目前是否擁有年輕的心態和行為，決定 30 年後是否會早亡。

第五名：戒除不良習慣。很多人認為，戒除抽煙和酗酒等生活習慣是一件非常痛苦的事情。然而多項研究發現，長命百歲與快樂生活具有很大的交集，在很大程度上「相互重疊」。因此，為了提高生活質量和延年益壽，應該積極改變不良生活習慣。

第六名：與健康者為伍。近朱者赤，近

世界衛生組織發表歷來最全面報告，警告日常生活用品中充斥的多種化合物，會傷害人類健康和繁衍。報告點名提到，存在于玩具、信用卡、太陽眼鏡、汽車、表板等日常物品的塑化劑、雙酚 A 和溴化阻燃劑這 3 種「內分泌干擾素」，可能導致癌症、哮喘和不育等問題，建議予以限制或禁用，以拯救下一代。

10 年前僅指「對健康有一定影響」

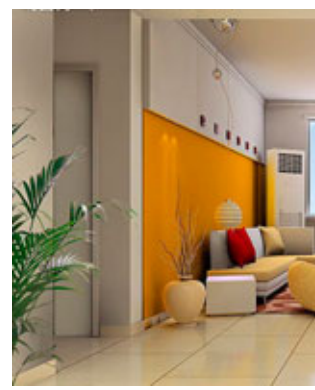
世衛 16 名專家經過兩年時間，完成這份名為《內分泌干擾素的科學狀況》的報告，明確警告「人工化學物」對人類健康有「嚴重影響」。今次報告被視為迄今針對內分泌干擾素 (EDCs) 的最全面研究報告。

世衛 10 年前曾發表同類報告，當時僅表示這些化學物對人類健康有一定影響。最新報告則明確指出合成化學物質的禍害風險，例如「有理由質疑」鄰苯二甲酸酯 (Phthalates，常用作塑化劑) 會影響女性生育能力，以及增加白血病等兒童疾病的比率。

多種日用品含內分泌干擾素

報告同時對罐頭中防銹塑膠內膜和太陽眼鏡鏡片中應用的雙酚 A (Bisphenol A) 表示關注，認為雙酚 A 會干擾人類自然荷爾蒙運作，影響發育及成長。報告指出有「非常強烈的證據」顯示鄰苯二甲酸酯和雙酚 A 能幹擾動物的甲狀腺荷爾蒙，可導致腦部損害、智力受損、專注力缺乏、過度活躍症和自閉症。

可影響所有荷爾蒙系統



家居致癌物泛濫成災

另一有害化合物是溴化阻燃劑 (Brominated Flame Retardants)，常見使用于手機、電腦外殼、DVD 機、沙發、地氈，以作減慢燃燒速度之用，但經常接觸可引致過度活躍、學習困難、精子量下降、懷孕困難等病症。報告指出 EDCs 影響廣泛，可能包括所有荷爾蒙系統，連帶由這些荷爾蒙控制的生殖器官發展及功能，以及身體各個器官和組織的新陳代謝……對那些系統的干擾可導致肥胖、不育或生育力下降、學習障礙及記憶力損害、糖尿病或心血管疾病等。」

報告指出，兒童哮喘患病率過去 20 年上升逾 1 倍，已成為現今兒童住院和缺課的主因。諸如男嬰生殖器官出現先天缺陷的個案，乃至兒童白血病、腦癌和睪丸癌的個案亦在上升，「這些可說是 (化合物禍害) 確鑿的數據」。報告又說，野生生物亦受這些化合物威脅，需要對這些化學物及其影響作更多的研究，可能有需要禁止或限制它們的應用。

兒童患哮喘 20 年倍增證實

香港綠色和平項目主任江卓珊向表示，由於雙酚 A、鄰苯二甲酸酯和溴化阻燃劑常用於一些家居用品中，市民應選擇合適的傢具，以減少家中出現有毒物質。她說：「兒童和孕婦的內分泌系統，對內分泌干擾素最敏感，建議應小心選擇玩具，回收標誌為 3 號的塑膠產品為 PVC (聚氯乙烯)，若發現該產品較富彈性和柔軟，可能已加添了塑化劑，應避免使用。」

9 條心理健康標準，你對上了嗎？

馬斯洛需求層次理論，是行為科學的理論之一，由美國心理學家亞伯拉罕·馬斯洛於 1943 年在《人類激勵理論》論文中所提出。

他將需求分為五種：生理上的需求、安全上的需求、情感和歸屬的需求、尊重的需求、自我實現的需求。

在此基礎上，馬斯洛提出了 9 條心理健康標準，大家可以自我對照一下：

第一，對現實具有高效率的知覺。我們在這里聽課，大家是否可以注意

力集中，高效率地聽課，就是這個。

第二，具有自發而庸俗的思想。比如說自己的體力能力不及了，就不要追求太高的目標；太高的目標，就會給自己過分的壓力。有的時候我們也需要一些自得其樂，需要一些知足常樂。

第三，能愉悅自己，容納他人，接受自然。比如說，在碰到困難的時候，會愉悅自己——想想自己比起別人來，生活的還是不錯，子女還是孝順的，配偶還是和諧的。在一個集體，在一個家庭，意見完全一致是不可能的，就要容納他人的意見，要有包容心，相互包容。

談戀愛的時候，兩個人會非常親密，什么都非常好，一結婚，全部都忘記了，感覺對方什么都不對，怎么談戀愛的時候沒發現？這就是一個關鍵期。很多夫妻結婚沒多久就離婚了，為什麼？沒有包容心，沒有做好思想準備，結婚後對方會原形畢露。要接受自然，

人定勝天，但自然有的時候不可抗拒，我們怎麼樣？要接受自然帶給我們的東西。

第四，在平靜的環境中保持獨立，能欣賞平靜。

第五，要有基本的哲學和道德的理論。哲學認為，一件事情是壞事，壞事並不是真的是壞事，有的時候可能是好事，吃一塹長一智。在法律約束不到的地方，就需要依靠道德來約束，要約束自己。

第六，對平常的事物，如朝旭夕陽，甚至每天的例行工作，都能經常保持興趣。要覺得自己每天做的事情都是有價值的。比如我看病，每天門診都有很多病人，我每看好一個病人，心里就有無限歡樂，病人的讚揚、肯定，都會給我非常大的力量，雖然我每天坐得腰酸背痛，但只要上門診，我連抽煙都想不到。

第七，能和少數人建立深厚的友情，並具有樂于助人的熱心。我們需要 1-3 名知心朋友，然後和大多數人保持良好關係。

第八，具有民主的態度，創造性的觀念和幽默感。

第九，能承受歡樂和憂傷。



八個養腎動作，誰都能做！

1、握固

動作要領：將大拇指扣在手心，指尖位于無名指 (第四指) 的根部，然後屈曲其餘四指，稍稍用力，將大拇指握牢，如攢握寶貝一般。

握固可以固守精氣神在體內，平時走路、坐車、閑聊、看電視時都可以握固。

2、撞背

動作要領：身體後仰，用整個背部撞擊牆壁，用力適度，借撞擊的反作用力使身體回復直立，如此反復進行，每次撞擊 30 下左右，每天可以做 2-3 次。

3、按摩

動作要領：並腿坐于床沿，兩手掌對搓至手心發熱，分別按在後背腰部，上下按摩腰背，至有熱感為止。可早晚各一遍，每遍

約 200 次。

4、提踵顛足

動作要領：提踵時五趾抓地，兩腿並攏，提肛收腹，肩向下沉，立項豎脊，百會上領；向下顛足時身體放鬆，輕輕咬牙，先緩緩下落一半，而後輕震地面。

5、用腳後跟健走

動作要領：邁開大步，腳後跟先著地，不要彎曲膝蓋。腿往前邁時，腳尖伸直如同踢球；前腳落地時，後腳腳尖點起。

6、三元式站樁

動作要領：兩腳分開，與肩同寬，兩手由身體兩側向前合抱于腹前，位置與臍同高，兩臂抱圓；同時

兩膝微屈，重心下沉，兩膝關節微微向兩旁打開。背略弓形，胸要含，背要拔，腰背部略向後拱。

7、深呼吸

動作要領：做深呼吸時要選擇空氣清新的環境，儘量用鼻子吸氣。呼吸保持柔和、緩慢、均勻、深長。

以 6 次深呼吸為一組。然後平息調整，可以再做。

8、熱水泡腳

泡腳最適宜的時間是每晚 7-9 時，此時泡腳，按摩能改善全身血液循環，達到滋養腎和肝的目的。泡腳用的容器以木盆為好。泡腳水，不能太熱；以 40℃ 左右為宜。泡腳時間不宜過長，以 15-30 分鐘為宜。

社會經濟實力的提高，健康保健措施的改進及科學技術的發展，使我們生命的跨度大大地延長了。今天美國人的平均壽命為 77.9 歲，亞裔的壽命又略高於其它族裔。在中國，人的平均壽命從 1949 年的 35 歲延至現在 72 歲。所以，人生七十不算稀，百年人瑞有何奇；中秋過後月尚明，清明季末花還濃。

今天人的壽命的增加，不是那種苟延殘喘的拖長時間，而是人有效生命的延長。有效生命指的是我們活着，在意識上能自由行使自己的意志，在體力上能料理自己生活，並從事一定的體力勞動。比起古人，我們的有效生命有幸延長了 15 到 20 年。體力的充沛引起心理上比前人更為年輕。杜甫在寫「少陵野老吞聲哭」時才 45 歲。蘇東坡寫「多情應笑我，早生華發」剛 47 歲。古人到 50 多歲時心態就已衰老。56 歲的杜甫寫「萬里悲秋常作客，百年多病獨登臺」。艱難苦恨繁霜鬢，潦倒新停濁酒杯」給我們一副步履蹣跚時，老態龍鍾的模樣。今天五六十歲的人就算自稱為「老人」的，也沒人認可。

前兩年，《今日美國》報導二戰後的嬰兒潮進入退休的年齡，認為和他們的前輩相比，這一代人精力體力充沛，生活豐富多彩，對人更加慷慨。所以，55 歲到 75 歲是人生的黃金時代。如果注意保養，適度地鍛煉，好好把握，完全可以把這段年齡延至 80 歲乃至 90 歲。

之所以說這是人生的一段黃金時光，是相

55~85 歲是人的黃金年齡 (上)

對於其它的人生階段來說的。這段時光有下面幾個特點：

第一，對大部分人來說，這個年齡已過了人生最辛勞的階段。人剛離開懵懂的年齡，還沒作好準備，便被拋進結婚生子，成家立業的人生軌道中。從學着幫孩子換尿布到陪孩子上琴課或學游泳，我們的日程排得滿滿的，多半不是為自己的。離開家到公司，職場里同事間為加級晉陞相互傾軋，越是高層次的職業，爾虞我詐越是常見。憂鬱症成為流行病。當我們進入五六十歲時，孩子已經大學畢業工作了，至少過了需要我們很多照顧的年齡。而工作上，我們已經達到了那個層次的高峰。不必為晉陞終身教授而連夜寫論文；也無須對老闆唯唯諾諾，怕丟了飯碗。有的人興許正盼着公司把他炒了，領幾個月辭退金，拿兩年的失業救濟。就等正式退休的年齡了。所以，這個年齡的人，心態平穩，對生活滿意度高。

第二，這個年齡段的人，智力達到人的最高點。人的體質到二三十歲後開始下降，但人的智力卻仍在發展，至少到 70 歲以上。玩腦筋急轉彎，我們可能玩不過小年青。但考慮問題的周到和精細絕對勝過他。面對突發的事件，我們會比年輕人更顯得從容不迫。處理生活難題，我們經

驗豐富，游刃有餘。

第三，這個年齡段的人，經濟收入多比較穩定。柏拉圖在《理想國》說過一句很有意思的話：錢，對老年人的唯一的好處是他不需要為着金錢去干壞事了。金錢是萬惡之首。所以，我們不會象年輕人一樣急功近利，為了眼前的利益去鋌而走險。穩定的收入給我們提供物質手段去享受我們鍾愛的事情，不管是追尋童年的夢想，還是修補青春的遺憾。對人來說都是一件很有意思的事情。

第四，這個年齡段的人體力尚佳，走路雖未必健步如飛，但也沒到吳牛喘月。我們有精力去藝海拾貝，史林攬勝。旅遊、釣魚、讀書、聽音樂、淘古玩，倘佯于山水之間，獵奇在市坊之中。借用王羲之的一句話叫「信可樂也！」

把握這 20 來年的黃金歲月，關鍵在于更新觀念。首先得認為自己還很年輕。新鮮的事物能接

受，花前月下和年齡無關。孩子長大飛走了，是人生的規律。我們沒必要再去操勞他們的成家立業，生兒育女。那是他們的人生，他們的責任。其次，不要讓案牘勞形，瑣事纏身，為自己擠出更多的時間。切記唐伯虎所說的世上錢多賺不盡，朝里官多做不了的警戒。

人類學家認為，人有十種獨特的生物特徵。其中之一是：其它動物過了生育的年齡，很快就死亡了；而人在生育年齡過後，生命的旅程還很長。所以，珍惜這一段頗長的黃金時段也是造物主的意思。(續)

