

# 十大長壽生活習慣

- 第一名:每天都要吃到綠色蔬菜**  
吃水果蔬菜,不僅能補充維生素、礦物質和其他身體必需的營養素,預防腸癌等,還能改善心理狀態,預防疾病。
- 第二名:每天堅持睡午覺**  
哈佛公共健康學院對 2.4 萬名成年人的研究發現,與不午睡的人相比,午睡的人死於心臟病的概率會降低 40%。人體除夜晚外,白天也需要睡眠。日間午睡一刻鐘左右為宜,最好別超過半小時。
- 第三名:走路**  
穿一雙輕便運動鞋,每天早晚出門走幾圈,雙腿穩步前行,雙臂擺動起來,對心血管乃至全身健康都有好處。建議每天走路 45 分鐘。
- 第四名:每周保證吃魚 1-2 次**  
魚肉中含大量的 Omega-3 脂肪酸,有助於改善大腦健康,提高記憶力。對 65 歲以上老年人來說,吃魚還可降低發生老年癡呆的危險性。
- 第五名:少吃點紅肉**  
《英國醫學雜誌》刊登的一項新研究發現,紅肉吃得越多,8 種疾病的死亡風險就越大,包括:癌症、心臟病、呼吸道疾病、中風、糖尿病、阿爾茨海默病、腎病、肝病。
- 第六名:做遊戲挑戰記憶力**  
腦子越用越聰明!  
經常做些挑戰記憶力的遊戲和活動可延緩大腦衰老,比如做字謎遊戲、偶爾打打麻將、學一門外語、跳一種新的舞蹈,都可以讓腦部得到更多的血液和營養供應。
- 第七名:多家家務**  
一篇來自香港中文大學的論文指出:多家家務可降低死亡風險!  
而且家務事做得好,說明大腦的規劃統籌能力好,把東西收拾還原,也能減緩記憶力衰退,對放鬆和鍛煉大腦都有好處。
- 第八名:把堅果當零食**  
堅果富含抗氧化劑、纖維和不飽和脂肪酸,它們有助於降低患上心臟病的風險。
- 第九名:多跟別人聊天**  
看似閒聊,其實對體力和腦力都是種鍛煉。聊天是一個動腦過程,老年人與人交流過程也是鍛煉反應和語言能力的腦部訓練。而且,聊天還能消除憂愁,解除煩悶。
- 第十名:曬曬太陽**  
曬曬太陽,伸伸懶腰,呼吸下新鮮空氣,想想都美。



# 年齡是幸福的催化劑

當我告訴我的朋友,我正在寫一本關於我們這樣的老年女性的書時,她們立即抗議,“我不老。”她們的意思是,她們並沒有表現出或覺察到那種對於這個年齡段的女性的文化刻板印象。老意味著專橫、無用、不悅,以及擋道。我們國家關於老年女性的想法如此惡毒,以至於幾乎沒有人會承認她已經老了,不管她的年齡幾何。

在美國,年齡歧視對女人們來說,是比衰老本身更大的問題。我們的身體和我們的性欲貶值,我們被關於丈母娘的笑話詆毀,我們在媒體上被忽視。然而,我認識的大多數女性都將自己描述為處於精彩、幸福的人生階段。我們適應能力很強,知道如何在邊緣地帶過得有趣。我們的快樂來自自我認知、情商和對他人的同理心。

我們大多不懷念男性的盯視。它伴隨著噓聲、騷擾和不請自來的關注。相反,我們已經從這種擔心外表的暴政中走出。自從 10 歲以來,我們第一次對外感到放鬆。我們可以穿緊身瑜伽褲而不是尼龍褲襪,牛仔褲而不是商務套裝。

然而,在這個發展階段,我們面臨着巨大的挑戰。過不了多久我們可能都將遭遇巨大的悲傷。我們都在承受痛苦,但並非所有人在成長。我們中間那些成長的人是通過培養道德想象力和擴大對悲喜的承載能力來實現的。事實上,正是這種快樂與絕望之間的擺動使年齡催化出精神和情感上的成長。

到 70 歲時,我們已經有幾十年的時間來培養適應能力。我們中的許多人都瞭解到,幸福是一種技能和選擇。我們不需要看那些占星術來瞭解我們的生活會怎樣。我們知道如何創造美好的一天。

我們已經學會了每一天都去尋找幽默、愛和美。我們已經獲得了感恩生命的天賦。感恩並不是一種美德,而是一種生存技能,我們的這種能力隨着我們的痛苦生長。這就是為什麼那些最少受到優待人——而非最多——才善於去感激微不足道的施與。

當我們學會如何讓一切可行時,許多女人會意氣風發起來。是的一切。當我們走出某個朋友的葬禮時,我們可以聞到空氣中的燃木煙味,我們的舌尖可以嘗到雪花的味道。

我們的快樂建立在態度和目標上。態度不是一切,但它幾乎是一切。我曾拜訪偉大的爵士樂手簡·賈維斯(Jane Jarvis),那時她年事已高,腿腳不便,生活在一個窗戶面朝一堵磚牆的小公寓里。我問她是否幸福,她回答說:“在我兩耳之間有着足以讓我感到幸福的東西。”

我們可能無法控制,但我們還有選擇。有了目標,專心致志,我們總能找到前進的

道路。我們可以發現我們在尋找什麼。如果我們尋找宇宙中愛的證據,我們會找到的。如果我們追求美,它可以在我們想要的任何時候湧進生活。如果我們尋找值得欣賞的事物,我們會發現這樣的事無窮無盡。



人到老年會有一種驚人的得失計算。我們失去了很多東西,但與此同時,我們可以發現更多值得去愛與欣賞的東西。我們可以經常體驗到幸福。就像一個朋友說的:“當我年輕的時候,要體驗幸福,我需要性愛的陶醉,或者徒步到山頂。現在,當我看到花園小徑上的毛毛蟲,我就能感受到幸福。”

年長的女性懂得了合理期望的重要性。我們知道不是所有願望都會得到滿足,這個世界不是為了取悅我們而存在,其他人,尤其是我們的孩子,不會等待我們的意見和判斷。我們知道,人生的喜怒哀樂就像大海里的鹽和水一樣融為一體。我們不期待完美,甚至不期待從痛苦中解脫。一本好書,一塊自製的餡餅或一個朋友的電話可以使我們快樂。就像我住在歐扎克的格蕾絲阿姨說的那樣:“我得到了我期待的,但我知道應該期待什麼。”

我們可以對自己更好,也可以更加誠實和真誠。我們性格里取悅他人的那一面會弱下來,而我們真實的那一面則會更響亮,更經常地發聲。我們不需要對自己和他人假裝我們沒有需求。我們可以拒絕任何我們不想做的事情。我們可以傾聽自己的心聲,為自己的最大利益而行動。我們不再那麼焦慮,我們更滿足,更不受逼迫,更能活在充滿美好可能性的當下。

我們中的許多人都有好朋友和長期伴侶組成的防護林。持續 50 年的友誼和婚姻會有一種無法用語言描述的甜蜜。我們知道彼此的弱點、缺點和天賦;我們有過爭鬥,但依然感激能夠彼此相伴。一個詞或一個眼神可以傳達很多意思。幸運的女人總會擁有大量女性朋友。她們可以成為我們情感健康的保單。

我們生活中唯一不變的是變化。但如果智慧和同理心不斷成長,我們就能放眼長遠。從杜魯門到特朗普,我們經歷了 70 年的美國歷史。我見過我的曾祖母,如果我活得夠久,就能見到我的曾孫。我將見證家庭中的七代人。我知道自己在一長串蘇格蘭-愛爾蘭祖先血脈里的位置。我能活到今天,是因為數千代頑強的智人成功繁衍生息並且養育後代。我,還有我們大家,我們都來自一個頑強的種群,否則我們現在不會在這里。

到 70 歲的時候,我們在生活中經歷的悲劇和幸福總比我們預想的要多。如果我們是明白人,我們會意識到,我們只是生命長河裡的一滴水,而活著本身就是奇蹟與優待。

作者:瑪麗·琵芙(MARY PIPHER),內布拉斯加州林肯市的一名臨床心理學家。

# 會忘是福



“會忘是福”,民間如是說。但是,會忘還要善忘!會忘且善忘者,能讓生活更幸福。忘年。忘卻自己的年齡。詩人元結有一首詩:“山竹繞茅舍,庭中有寒泉,西邊雙石峰,引望堪忘年。”元結住的不是高樓大廈或別墅庭園,只是竹林里的茅舍,悠然自得,他活得多麼愜意!

忘形。也就是說,要超越自我,擺脫煩惱的羈絆。每一個人,一旦步入老年,倘若不再超脫,則身心老矣,事物俱非,只能徒生感

嘆罷了。忘懷。忘懷即指內心恬淡,不依戀身外之物和名利,不追懷往日榮寵,不計較過去恩怨,將心中所牽挂的事物一一拋開,全都忘卻。老人的歲月旨在頤養天年,“想當年”已引不起他人的興趣了。忘機。要滌淨與他人計較的心機,要心無雜念,養成純真的意念。老人入世已深,閱歷已多,在晚年,心態應是返璞歸真,淡然自處。遇到複雜之事,當視之若等閑

# 運動一次可管數天!3 個信號判斷運動效果

## 透徹地運動一次,可管數天

平日早出晚歸無暇鍛煉身體,周末又想睡個懶覺,宅在家里,鍛煉無法每日都堅持怎麼辦?美國科學家的一項最新研究表明,即使做不到天天鍛煉,也用不着徹底放棄。因為只要透徹地運動一次,就能促進新陳代謝數天。

美國得克薩斯大學西南醫學中心研究團隊通過實驗,觀察測量了長期和短期鍛煉對小鼠體內兩種神經元的影響。這兩種神經元在人類和小鼠的大腦中都存在,其中一種叫做阿黑皮素原的神經元被激活時,會導致食慾下降、血糖水平降低和能量消耗增加;另一種下丘腦神經元被激活後會增加食慾,降低新陳代謝速率。研究人員發現,在單次運動後,小鼠的阿黑皮素原神經元活性明顯增強,下丘腦神經元受到抑制長達兩天。而隨着運動量增加,這些變化會持續更長時間。

該研究作者、得克薩斯大學西南醫學中心神經科學家凱文·威廉姆斯博士說:“根據這項研究結果,我們可以預測,即使只進行一次中等強度的運動,也能夠獲得持續數天的益處,特別是在葡萄糖代謝方面。”他認為有朝一日,激活阿黑皮素原神經元很有可能為需要改善血糖調節的糖尿病患者帶來益處。從長遠來看,該研究或將為開發改善新陳代謝的新療法提供標靶。平日里披星戴月的上班族們,在周末來臨時,不妨先安排時間好好運動一下,然後再去做其他。

**運動時岔氣怎麼辦**

跑步中突然“肚子疼”是許多人都遇過的情況,這其實就是岔氣了,原因有 4 個:一是劇烈活動前,準備活動不夠;二是體質較弱,身體彈性、伸展性和力量較差;三是姿勢不正確,動作不協調,超過了肌肉活動範圍;四是氣溫過

低、濕度太高、場地太硬等外界因素。

運動時岔氣,應立即停止鍛煉,可把手放在肋下疼痛處,儘量深呼吸,並隨着呼吸頻率進行按摩。下面詳細介紹處理方法。

**早期。**岔氣後 48 小時之內,可用冷水或冰塊在疼痛部位冷敷 20-30 分鐘,應減少活動,宜靜養,不要按摩、熱敷、理療、針灸等。

**中期。**岔氣 48 小時後拉傷處仍有腫脹、淤血,可進行局部按摩和理療等治療,使新陳代謝加快,促進組織修復。

**後期。**雖然腫脹、淤血、壓痛等局部症狀已經緩慢消除,但功能尚未恢復正常,此時可按摩、針灸、理療等,同時加強拉傷部位的功能訓練,使拉傷部位儘早投入正規訓練。

**運動後,為何渾身酸痛**

運動後,你是否會感覺肌肉酸痛?專家介紹說,酸痛是很正常的現象,主要原因有 4 點。

- 1.劇烈運動時,肌糖元分解加快,耗氧量增加,使肌肉暫時處於相對缺氧狀態,此時肌糖元可經過丙酮酸轉化為乳酸積存於肌肉內。
- 2.無氧運動時,葡萄糖酵解產生大量乳酸等中間代謝產物,不能通過呼吸排出,就形成了乳酸堆積。過多乳酸會使肌肉產生酸痛感,但它一般在停止運動後一兩個小時內能從身體里完全清除乾淨。
- 3.延遲性肌肉酸痛產生的原因是肌肉纖維損傷,一般在運動後 24-72 小時酸痛達到頂峰。
- 4.酸痛強烈可能意味着有些動作做錯,或是運動量過度,還有可能是某方面的訓練水平下降,又或是肌肉離心收縮較多。

**三個信號判斷運動效果**

鍛煉講究“形要小勞,練養相兼”。如何判斷運動效果有沒有達到,不妨注意 3 個信號。

信號 1:酸加。鍛煉時,常常會感覺肌肉酸,這是因為運動讓體內代謝產生乳酸,其在肌肉中堆

積,就會引起酸脹感。很多人往往因為這種感覺而放棄鍛煉,其實是不對的,因為這個信號並不代表身體出了問題,反而,應該再增加一點運動量,能有效促進乳酸分解,利於身體恢復。

信號 2:痛減。鍛煉時或鍛煉後,如果身體某一部位產生疼痛感,就應減少練習次數和動作幅度。因為這種疼痛不是乳酸積聚造成的,而是身體細小的肌肉纖維或韌帶出現輕微損傷導致。這時進行適當調節,會很快恢復,但如果越疼越練,就會造成大塊肌肉或整條韌帶損傷。

信號 3:麻止。除了酸和疼,鍛煉還可能讓您發“麻”。如果運動後,身體某一部位有發麻的感覺,這是提醒你休息的信號。發麻代表該部位已喪失了部分感覺和運動功能,再練下去,會產生傷病。所以,一旦身體發麻,要趕緊停下來,如果感覺久久不消退,需去醫院就診。運動不足有八大危害

人體長期缺乏運動,會使組織器官機能下降 30%,可引起基礎肌肉萎縮和呼吸循環功能低下,使頸部、腹部、腰背部及大腿部的肌肉力量降低,引起肩酸痛、腰痛、膝關節痛等症狀;呼吸循環功能低下,即使輕微勞動也會發生心悸和呼吸困難。總之,長期運動不足主要有 8 大危害,包括:癌症、心血管病、心力衰竭、骨質疏鬆、腦卒中、高血壓、糖尿病、肥胖。

按照世界衛生組織的標準,18-64 歲的人每周至少應有 150 分鐘的中等強度有氣

運動或 75 分鐘的高強度有氣運動,每天跳操 20 分鐘就能達到這項最低標準。

**運動十分鐘就能提陞記憶力**

日本築波大學研究表明,只要輕度運動 10 分鐘,即可良性刺激大腦海馬體,提陞記憶力。

該校研究生院人類綜合研究科教授微矢英昭設計了一項實驗,讓 36 名大學生騎 10 分鐘自行車,隨後給他們看 600 來張畫,要求從中挑出畫面相同的。測試期間,給他們做了核磁共振成像,以監測負責記憶和學習功能的大腦海馬體活動情況。結果顯示,運動後,參試者回答正確率平均上升了 36.9%,比運動前的測試結果增加了 5 個百分點左右;同時,海馬體活動也顯著活躍。

微矢英昭表示,類似的輕度運動,例如瑜伽、太極拳等也有良好的運動效果,可良性刺激大腦,堅持鍛煉,有望預防認知障礙和抑鬱症。

