

寿命长短主因无关烟酒运动

# 心态好排第一位



一般人认为,长寿首先必须锻炼、戒烟戒酒,事实如此吗?今年10月上旬,长寿秘诀被诺贝尔奖得主破解,美国心理学家经过20年的研究发现,决定寿命长短主因却无关烟酒、运动,而是“乐观、生活有目标”。

为总结老年人健康长寿经验,在全社会倡导健康生活方式,长沙市老年保健协会、长沙市中心医院老年医学研究所、长沙晚报联手,成立了长沙百岁老人长寿因素调查组,在2015-2017年连续3年中,对长沙各区县(市)的百岁老人寿因状况进行了3次不同范围的追踪调查。

## 分析

89.08%认为“心态好”最能决定长寿居首位因素

“连续3年的调查表明,人的整体健康状况和寿命,受遗传因素、经济保障、医疗保障、社会稳定、自然环境等基本因素的影响。”调查组组长、长沙市老年保健协会会长肖雅珩表示,除此之外,还特别受一些个人因素的影响。

“从数据分析来看,长寿与个人心理健康、饮食、锻炼、烟酒、遗传等相关。”调查组主要成员、长沙市中心医院老年医学研究所副所长、教授夏苏英介绍,纵观3年长沙百岁老人自己总结的长寿经验中,89.08%认为“心态好”是决定长寿的至关重要因素,排在首位。

2015年调查的216位百岁老人中,不少住在乡村,或深山老林,交通不便,经济条件也不宽裕,他们在山里,自种自食五谷杂粮、时令果蔬,60.65%对自己的生活状态很满意或基本满意(浏阳、宁乡较典型,自然环境良好,寿星较多);16.2%还能做家务,与晚辈相处开心;89.35%不易生气,足见百老

人心态良好。

在饮食上,91.21%胃口好或尚好,37.96%以素食为主,56.48%荤素搭配,74.54%只吃七成、八成饱,这正好能减轻胃肠功能负担。

在锻炼上,只有31.48%常锻炼,且56.02%以散步为主,没有一位是从事剧烈运动的,大多数认为劳动不可太过,运动宜适可而止。在问及锻炼对长寿的作用时,只有32.4%认为有一定作用,没有一位认为是起决定性作用的。

97.96%的百岁老人不吸烟;24.07%饮酒,一般每日3两~5两白酒或自制米酒,不喝醉是他们的共同特点。

百岁老人的父母寿龄,大多数未达长寿之列。表明遗传在长寿因素中起一定作用,但不是决定性因素。

## 特征

百岁老人体重消瘦,没有一个是肥胖的

“百岁老人大多与儿孙们居住在一起,‘凡事想得开’几乎是每一个百岁老人的首要特征。”肖雅珩总结。

其次,爱劳动、生病少,切合中医的“动则养身”。“百岁老人中患病的较少,更少有严重疾病的,患过的疾病以白内障、青光眼、慢性胃炎、胆结石等为主,高血压、冠心病、糖尿病、中风等,在百岁老人中发病率并不高。”长期致力于研究老年医学的夏苏英教授认为,这与他们平时的生活态度、良好习惯分不开。

“第三,千金难买老来瘦,百岁老人体重轻,没有一个是肥胖的。”夏苏英介绍,老人们饮食清淡,没有特别嗜好,粗茶淡饭,这就呵护了肠胃,不受劳损。

第四,百岁老人睡眠时间长、质量好,平均10.22±2.83小时,午休1小时~2小时,睡得好,能减少

身体内耗。

“民间常说‘这个人长得有福相,命长’,看面相就真能断定人长寿吗?”对此,夏苏英根据20年来的临床研究,客观分析道:

1. 手掌生命线:600名长寿老人(A组)与老年人(B组)进行检测,A组线沟深而明显,不紊乱,向外包绕大鱼际甚至更长;B组线沟浅而短,走向紊乱,断裂。

2. 耳长:两性耳长都明显随增龄而增长,因而长寿老人的耳朵相对要长。

3. 毛发与眉毛:2015年调查的216名百岁老人中,有7人头发是黑的,只有2人全秃;5人的眉毛全脱,说明百岁老人的肾气还比较旺盛。

4. 视力与听力:2015年调查的216名百岁老人中,只有5人全盲,12.96%全聋,可见并非到了百岁,听力视力就会全损失。

5. 皮肤和牙齿:2015年调查的216名百岁老人中,仍有14.81%皮肤不松弛,有5.1%居然是满牙,证明部分百岁老人衰老现象并不很严重。

## 对比

当今长沙百岁老人能上网购物聊视频

“《长沙晚报》在10月20日曾报道,在三国时期的长沙地区,有位名叫‘巨妾’的女性,其年龄高达102岁,可谓古代长沙‘女寿星’。”这说明,自古长沙属长寿、宜居之地,肖雅珩认为,只不过那时“江南卑湿”严重,血吸虫病流行,医学又不发达,致使许多人早夭。

再看当今,中国改革开放,国力强大起来,老百姓穿得暖,吃的应有尽有,出行有地铁、高铁,看病有“家庭医生”、“医养结合”。因此,如今在长沙,“百岁梯队”、健康百岁老人屡见不鲜。(据《长沙晚报》)

## 餐后多久吃水果不伤身?

很多家庭及饭店,都在饭还没吃完之前就把手果端上来了,美其名曰“消食水果”。其实,我不太建议大家餐后立即吃水果。

从中医角度来说,很多水果偏凉性,凉性的食物吃下肚子后,需要胃将它加工成热的,才能消化和吸收,所以,餐后的水果可能会损害“脾胃之气”。

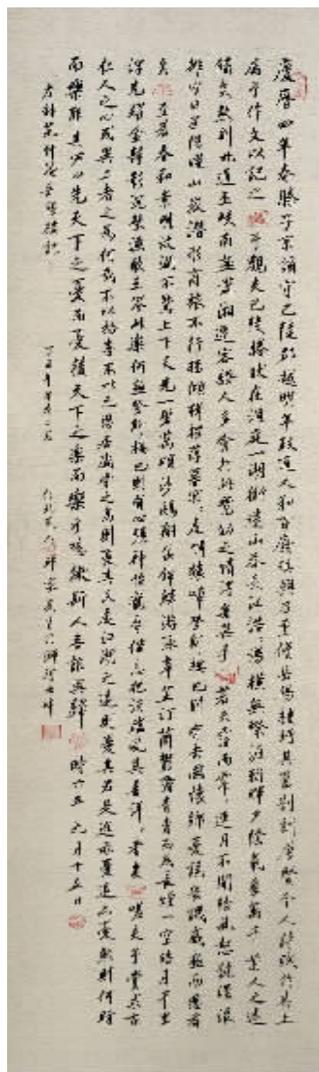
而且,水果富含大量膳食纤维,吃饭后如果立即吃水果,可能会有一点促进消化的作用,但是本来已经吃得很饱了,如果再吃水果,则可能造成出现胀气、泛酸以及便秘等情况的发生。

专家建议,摄入水果的时间最好是安排在饭后一小时或者是饭前一小时。另外,餐前最好别吃:橘子、山楂、香蕉、柿子等水果;饭后可选菠萝、木瓜、猕猴桃、橘子、山楂等。

此外,还要注意因人因时而异选择适合自己的水果适量食用。(据《健康时报》)



## 书画廊



副会长兼秘书长,省书协会员 (作者:邱家亮,71岁,信阳市老年书画研究会常务)