

## 諾貝爾獎得主總結出抗衰老秘訣 5 把鑰匙打開長壽門

本報記者 2009 年 12 月 08 日 來源：人民網-《生命時報》

如果你想活到 100 歲，也許可以從諾貝爾獎得主身上找答案。英國一項研究結果顯示，諾貝爾獎得主普遍長壽，平均壽命高達 77.2 歲，比僅獲得提名的科學家平均壽命高 1.4 歲。日前，據美國《讀者文摘》報導，2009 年諾貝爾生理學或醫學獎得主——伊莉莎白·布萊克本、卡蘿爾·格雷德和傑克·紹斯塔克總結出幾把延緩人類衰老的“鑰匙”，幫你開啟長壽大門。

### 長壽金鑰匙——樂觀，生活有目標

“人要想健康活到 100 歲，心理平衡的作用占 50% 以上，合理膳食占 25%，其他占 25%。”衛生部首席健康教育專家洪昭光告訴《生命時報》記者，其中，心理平衡的作用超過了一切保健措施和保健品的總和，誰能保持心態平衡，就等於掌握了身體健康的金鑰匙。

洪昭光表示，一項在世界三大長壽地區進行的調查，以及上海、北京市長壽老人的調查都得出同樣的啟示：要健身，先健心。有了心理健康，才能生理健康。各國長壽地區的人種、氣候、食物、生活習俗各不相同，有的甚至相反，如有的老人嗜煙酒，有的老人喜吃肥肉，但有一點卻中外都相同，那就是長壽者都心胸寬闊，樂觀開朗，心地善良、隨和。老人如果心胸狹窄，鼠肚雞腸，這樣的人活不到 100 歲。

幾位諾貝爾獎得主也強調，保持良好的心理狀態，一是要樂觀。美國婦女健康研究（WHI）調查了 10 萬名婦女，樂觀者在該研究的前 8 年死亡的危險比悲觀者小 14%。研究者希拉蕊·廷德爾博士指出：“樂觀是重要的保護傘，這種人有強大的社會網路並能很好地處理壓力。”二是有目標。美國拉什大學醫學中心一項涉及 1200 多位老人的新研究發現，無論是遠大目標，還是旅遊或讀書等近期目標，只要生活擁有目標，生存優勢就更大。研究中，生活有明確目標及計畫的老人，死亡率比其他老人降低一半。

### 第二把鑰匙——堅持步行“三五七”



世界頂尖心臟病專家、紐約哥倫比亞醫學院 OZ 博士表示，保持年輕的最好方法是散步。如果 5 分鐘走不了 1/4 英里（約 400 米），那麼在 3 年內死亡的幾率會驟增。可能的話，儘量與配偶一道散步，有助增加說話機會；一起打網球還能建立親密關係。但這並非鍛煉的全部好處。更重要的是：生命在於運動，夫妻多活動，雙方更能延年益壽。1992 年，世界衛生組織就指出，步行是世界上最好的運動。不僅可以減少糖尿病的發病率，還能降低高血脂，使動脈硬化變軟，讓人腦子更清楚，防止老年癡呆。

那麼，怎麼步行最好呢？洪昭光表示，掌握好 3 個字即可：三、五、七。“三”指最好每天步行約 3 公里，時間在 30 分鐘以上；“五”指每週運動 5 次左右，只有有規律的健身運動才能有效；“七”指有氧運動強度以“運動後心率+年齡=170 左右”為宜。這相當於一般人中等強度的運動。

比如說 50 歲的人，運動後心率達到 120 次 嫻斂薄  $50+120=170$ 。如果身體素質好，有運動基礎，則可以多一些，達到 190 左右；身體差可以少一些，年齡加心率達到 150 左右即可。總之，步行運動要量力而行，否則會產生無氧代謝，導致不良影響或意外。

### 第三把鑰匙——多補維生素 D，少吃豬肉

一項為期 10 年、涉及 54.5 萬美國人的研究發現，每天吃 4 盎司（約 113 克）左右牛肉或豬肉的人，早亡危險比更少吃肉的人高 30%。雖然早期研究表明，大量吃紅肉會導致心臟病和結腸癌，但是這項研究首次以大規模的調查揭示了多肉飲食對壽命的影響。

“這是因為，紅肉裏含有較多的雌激素，會增加女性患乳腺癌的風險；而且紅肉消化後產生的食物殘渣較少，使腸蠕動減弱，進而使有害物質在腸道內停留時間更長，增加直腸癌的風險。”

中國農業大學食品學院副教授范志紅表示，目前，在幾大類食物中，紅肉的攝入是最容易過量的，而一旦過量，它對人體的危害又是巨大的。健康的年輕人、活動量比較大的可適當增加紅肉的攝入，但老年



人、消化能力差的人則要相應減少，心臟病、高血壓等高危人群，更要減少紅肉攝入，可用魚肉、雞肉等白肉代替。

另有資料顯示，全球約有 10 億人缺乏維生素 D。維生素 D 水準過低會導致骨質疏鬆症、糖尿病、高血壓和癌症。一項新研究發現，“陽光維生素”攝取不足的成年人早亡危險增加 26%。美國愛因斯坦醫學院副教授邁克爾·梅拉米德博士表示，除了喝強化牛奶和適當補充維生素 D 之外，還應該每週曬曬太陽，每次 10—15 分鐘，最佳時間為上午 11 點至下午 3 點，可以達到補充維生素 D 的理想效果。

#### 第四把鑰匙——夫妻多牽手

“在街上，經常能見到一個現象，‘海歸’夫婦或是外國夫婦散步時會手牽手，而在國內呢，大多數夫妻散步時都相距半米到一米，男的在前邊走，女的在後邊跟著。”洪昭光提倡，夫妻應該多牽手走路。因為人有一種“皮膚饑渴”，皮膚的接觸能產生明顯的心理和生理效應，通過生物電傳導，讓夫妻雙方體內都釋放內啡肽。內啡肽一多，免疫力就提高。

美國密歇根州密歇根大學一項超過七年的研究發現，儘管都有壓力，但男人和女人如果能用大部分時間去關愛配偶，他們自身死亡的危險性就能減少 36%。科學家推測，關愛可以讓人釋放“結合”催產激素，去對抗能升高血壓和幹擾免疫系統規律的一種壓力激素——皮質醇。密歇根大學的研究人員也發現，儘管有壓力，但是在 7 年時間內，將大部分時間用於照顧配偶的人，死亡風險降低 36%。

#### 第五把鑰匙——人緣好

大量調查資料發現，百歲老人都具有好人緣的共同特點。社交生活越少，大腦裏會有越多焦慮引起的化學物質，就越可能生病。一項針對 276 個 18 到 55 歲的成人研究表明，有 6 個以上朋友的人比更少朋友的人抗擊感冒的能力強 4 倍。

“良好的人際關係是應對緊張的緩衝器，有益於心臟健康。”幾位諾貝爾醫學獎得主均指出，長期精神緊張會削弱免疫系統並加速細胞老化，最終讓人的壽命縮短 4—8 年。而人緣好的人，心情一般會很好，體內大量分泌有益的激素、酶類和乙醯膽鹼等，這些物質能把身體調節到最佳狀態，有利於健康長壽。