

寿星榜单启示： 乐观是唯一长寿共性

乐天派 好心态

山东省第四届寿星榜单几天前发布，记者对百岁寿星进行梳理发现，寿星们的饮食、习惯、养生方法等不尽相同，乐观开朗是唯一共性。

四川成都市老龄委也曾对全市720名百岁老人进行调查，其中89.17%都是乐天派，心态好是他们的唯一共性。

感悟：不争不抢，好人一生平安。

115岁的张存合是山东省最长寿的男性。说起他的长寿秘诀，子女和邻居们一致公认：他是个好人，有个好心态。

“不争不抢，好人一生平安。”

安。”张存合说。

在儿女们看来，父亲从来不与别人争利，宁可损己不愿伤人。有一年分家，分给他的房屋既小又在拐角上，他一声不吭，还对孩子们说：“人生在世，靠人家给的东西发不了财，你们自己挣吧。”101岁的陈同寿也说，自己从不生气，读书人没有什么看不开。陈同寿的乐观都是从书里学来的，“我什么书都读，经常让晚辈推荐书单”。在陈同寿看来，乐观的老人连睡觉都香甜，想得少就不会失眠，“我每天睡前洗澡，看书把身心放松一下，然后心无旁骛地进入梦乡”。

差距：为何你不是“乐天派”？相对而言，为何你就成不了

“乐天派”？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。

在北京电力医院肿瘤科主任刘京平看来，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，很多百岁老人却从不忌口，看淡生死。乐观的心态最有助于抗病抗癌。

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。

专家：乐观可以后天习得

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。为提醒自己坚持，可在门口放一双运动鞋。

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：

1. 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；
2. 定期带他做体检，避免其关于病情的胡思乱想；
3. 让他多倾诉身体的变化和感受；
4. 请病人帮自己做一些他能做到的事情。

据《养生》

健康小知识

保温杯里四不放

酸性饮品会使保温杯遇酸遭腐蚀，析出重金属。乳制品所含酸性物质遇不锈钢会起化学反应，不利于人体健康。茶叶长时间浸泡在热水中，其所含营养素会被破坏。中药酸碱性不一，同样容易腐蚀保温杯，产生化学反应，饮后伤身。 据《文摘报》

冬季多喝萝卜水

萝卜有消食、化痰定喘、清热顺气、消肿散淤的功能。冬季容易感冒的免疫力低下人群，不妨每天用一个萝卜熬水当茶喝。室内空气干燥，可每天生吃半个萝卜，不仅补充水分，还可清热消食。 据《大河健康报》

糖友可多吃鸭肉

鸭肉中含有丰富的B族维生素，具有抗脚气病、神经炎的功效，对糖尿病和高血糖引起的周围神经病变有益。鸭肉中还含有较为丰富的烟酸，对糖尿病和心脏病患者有一定的保护作用。 据《医药养生保健报》

天冷更要防上火

冬天气温低，人体出汗少，代谢物的排出相对较少；冬季饮食，人们多会选择羊肉等肥甘厚味食物，易造成体内痰湿内生，大便不通，郁而化热，出现“上火”表现。内有积热，外在气温低，体内外温度差加大，易受风寒而感冒。 据《健康咨询报》

按摩并非越痛越好

痛觉依人体质和耐痛力而定，与病情并不一定成正比。有些人按摩某一个点特别痛，但并不表示痛的地方就是病得最厉害的地方，因为神经的反应点不一样，某些部位特别灵敏，某些部位比较迟钝，比较痛的地方只能说这个器官有异常，不能表示这个器官病得很厉害。同时，按摩的力道和按摩的效果也不成比例，并不是越用力按摩的效果越好。 据《保健时报》

古人睡眠要诀： 先睡心后睡眠

古往今来，睡眠不好的现象困扰着很多人，而睡眠直接关系到健康，于是，便有很多智者用心研究睡眠的经验教训。南宋著名理学家蔡元定总结的睡眠要诀虽然寥寥数语，但其蕴涵的道理弥足珍贵。

蔡元定首先强调睡觉的形体姿势：“睡侧而屈，觉正而伸。”意为侧睡并且略微弯曲，睡醒后自由伸展身体。古人这种睡姿观念与现代医学不谋而合。人们认为，侧睡尤其右侧睡时全身处于放松状态，有益于气血流通，利于心力舒展，颐养肝气，促进新陈代谢，使得大脑、心、肺、胃肠、肌肉、骨骼都能得到充分的休息。

蔡元定主张“先睡心，后睡眠。”至于怎样才能“先睡心”，引用孙思邈经典著作《千金方》的话，“半醉酒，独自宿，软枕头，暖盖足。”这话不难理解：小饮微醉，自然朦胧而睡；独自而宿，没有外界干扰，宜于静心；枕头舒适，腿足温暖，利于血液循环，身体感觉舒服，这都是“先睡心”的必要条件和环境，有了这样的物质基础，息心、睡心也便不再困难。

据《大众卫生报》

“候鸟老人”过冬玩出新花样

随着天气一天天变冷，一群群“候鸟老人”又天南海北地相继出发，到心仪的地方过冬了。不过，这两年，一些老人已经不再满足于“好山、好水、好空气”的传统养生过冬模式了，而是更钟情于别出心裁的个性化方式。

会茶友走茶山

因为喜欢喝茶，程先生一直想去普洱的原产地看看，特别是想去拜访一下传说中的千年古茶树。不久前，他的一个茶友，去了西双版纳的勐海县，参观了几个茶庄，回来兴致盎然地给大家讲，茶庄有多大，茶山有多美，茶有多好喝……说得大家心里直痒痒，程先生就提议：“不如今年这个冬天咱们别去三亚了，老哥几个来趟勐海吧。”程先生一说，大家一拍即合，说走就走，上个月，他们三对老人在西双版纳租了房，准备在这个月走遍周边的几个古茶山，就当深度旅游了。看到茶山，大家高兴得像孩子一样，看什么都新鲜。另外，虽说不是采茶季，也可以了解杀青、揉捻、晒青、别拣、入库保存等普洱茶的各种制作流程，收获那是相当的大。短短几天工夫，程先生就觉得，自己的品茶能力又升了一个段位。

教年轻人搭土炕

今年已经是孙先生回东北松花湖过冬的第三个年头了，因为和当地人熟了，这里的一个民宿做土炕，还请到他当师傅。孙先生的老家在黑龙江，大学毕业留在北京，一呆就是30多年。退休后，他本来打算回老家住。可一来老家没什么亲人了；二来常年在外，回老家已经有些不适应了，就没回去。

“一到冬天，很多老同事都往南方跑，我还是喜欢北方的冬天，冰冻得嘎嘎硬，老带劲了。在院子里泼上水，就可以滑冰，打冰猴。我们小时候，没有冰鞋，都是找块木板，下面安上铁条就滑。一下雪，就更有意思了，把房上的雪扫下来，能堆成‘雪山’……”怀着对童年的美好回忆，每到冬天，孙先生都找出他专用的一套防寒行头，往东北跑，儿女们都说他找罪去了，他自己却觉得其乐无穷。跑来跑

去，三年前，他选在吉林松花湖畔的一个小镇落了脚。在这里，孙先生不但找回了童年的快乐，还很有成就感。

探访昆曲发源地

为了学昆曲，退休后的薛阿姨最近在苏州租了房，深入到昆曲的发源地感受滋养昆曲的这份土壤。“我在网上看视频的时候，知道了一个苏州大学的老师，深深被他的修学所折服，就联系他，想和他学昆曲。老师很高兴有人和他学昆曲，但平时很忙嘛，只有寒暑假有时间，正巧我没什么事儿，机会难得，就提前过来了，一方面到昆曲博物馆、昆曲茶社转转，多了解一些昆曲的背景；另一方面，苏州是我最喜欢的城市之一，很享受这里的生活和情调，就算到苏州过冬吧。”

薛阿姨说她本来也是“候鸟一族”，但过冬的选址不局限在三亚、北海等南方城市。“山水、空气当然很重要，但我更看中当地的人文素养、文化传统，是不是和我追求的心灵安息之处相契合。”薛阿姨说。

据《看天下》

时尚购物

客服订购电话
400-707-1234

时尚购
时尚购

