

長壽工程

勤鍛鍊、勿過勞、常樂觀、少憂慮，這些人們一直深信不疑的好習慣，是否真的有利於健康？

根據美洲一項有關長壽祕訣的百年研究，這些我們認為是金科玉律的理念，原來是錯的。

這項跨越八、九十年的研究，在我們大部分人還未出生時，就由史丹福大學心理學家 Louis Terman 在二十年代開始進行。當時他以一千五百名十歲大的高智商小童為觀察對象，跟隨著他們一生的經歷，收集了他們的愛好、生活方式、人際關係、工作及婚姻狀態，以及千千萬萬其他細節，從而測量一個人的性格與際遇，與他們活得多久有無關係？

Terman 死後，加州大學心理學家 Howard Friedman 及 Leslie Martin 借助前人留下的數十年豐富資料檔案繼續進行這項研究，在過去二十年間，他們從研究對象多如牛毛的生活習慣和個人經歷中，總結出一些影響生活質量和壽命長度的決定因素，撰寫出一部關於延長壽命的暢銷書——《長壽工程》*The Longevity Project: Surprising Discoveries for Health and Long Life*。

在這本新書中，他們指出，許多承諾能夠長命百歲的格言，如「憂慮對健康有害無益」、「放鬆點兒，別那麼拼命工作，這樣才能保持健康」，其實是誤解；相反的，他們掌握的許多實例都證明；憂慮是有益於健康的，太過樂觀更易傷身；討厭健身的話無需太勉強；事業成就能使人活得更久，而不是帶來更多的壓力和減少壽命。無論你是否找到夢寐以求的工作，這都無關緊要…… 這些新發現實在顛覆了一般老生常談。

他們又指出，小時性格開朗及幽默感強的孩子，一般都不如穩重及沉著的孩子長大後活得長久。他們的解釋是，開朗的個性容易讓人生活不羈，難以維持良好的健康習慣。他們認為：快樂並非健康之本，有了健康才有快樂！

太早入學的孩子，例如不滿六歲就入小學的孩子，會增加早喪的危機。因為孩子需要有玩耍的空間及與同輩共處的機會。養小動物可以帶來樂趣，但是不會增長壽命，牠們不能取代朋友和親情；覺得被愛和被照顧會讓人心情愉快，同樣也是不能讓人長壽，只有投入團體，以助人為樂，才是長壽之本。

最有趣的是，很多生活上的反應，原來是男女有別的，例如；婚姻對男性的健康有益，對女性的健康卻沒有大作用。能夠長期維持婚姻平穩狀態的男士，大多活到七十歲或以上。離婚的男士，只有少過三分之一的研究對象活到七十歲。未婚男子比再婚男子及離婚男子都活得久，但是卻比不上已婚男子。

奇怪的是，安定的婚姻有利於男性，對女性的長壽卻並無貢獻；離婚對女人的壽命也影響不大，離婚的女人即使不再婚嫁，也可活得與婚姻穩定的女人一樣長久；享受性生活及經常達到高潮的女士，比誰都活得長久。

總括來說，下面是該書所提供的「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像。人際關係可能比水果蔬菜、經常鍛鍊和定期體檢更加重要。哈佛大學醫學院一項對 268 名男性進行追蹤調查發現，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

Friedman 在研究中發現百歲老人在性格方面至少有三大共同點：

其一，生活態度積極。他們大多數性格外向、樂觀隨和，笑對生活，廣泛社交。這些老人善于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像。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。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。研究發現看上去比實際年齡更年輕的人，會更長壽。一個人是否擁有年輕的心態和行為，可以決定這人 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生活習慣是相互重疊的。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

經常與誰在一起也關係到是否能長壽。Friedman 表示群體特徵決定個人生活類型，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。

當然，有人批評這項研究雖然歷時長久，在研究方法上尚有很多不足之處，不可盡信。也有人說，比起東方養生之道，西方的研究大多是一種統計性的數字遊戲，缺乏全面性。但是如何才能健康長壽？始終是古今中外一個長期備受關注的話題。

最近收到朋友寄來的另一番「長壽觀」，我倒覺得很有新意：

老朋友們切記！我們注定是孝順父母的最後一代，被兒女拋棄的第一代，千萬不要「人在天堂，錢在銀行」，什麼「一個人很寂寞」、「老了沒人照顧」等種種負面訊息早已是過時的說法。要認清：財富只是數字問題，名利只是短暫虛榮，生活才是人生的全部，結婚也好，不結婚也罷，無論是誰最後都注定是一個人。當個「樂在享受單身暮年」的人，人生就有如再度染上春天的色彩，條件是：身體強健，有錢、有閒、有朋友，並且有自己專屬的空間。