

2016年人类长寿的

四个新发现

□教授 姜允申(南京医科大学 江苏南京 210029)

一直以来,健康长寿是人类共同追求的目标,科学家们也提出了许多抗衰老的建议,素食说、自由基学说等得到了很多人的认同与践行,但新近科学家提出一些新观点,可能改变人们的原有认识。

1.人类长寿可能来源于吃肉:人类长期吃肉后,渐渐进化了
对抗肉食中病菌的免疫机制,这些免疫机制延长了人类的寿命,但也使人类晚年更易患上一些老年病。因此,人类应适当吃肉。

2.自由基也许不是衰老的“元凶”:之前有很多研究认为自由基(氧化剂)是衰老的“幕后元凶”,它们可以在人体内自然生

成,也可以经由身体从外部环境吸入到体内,例如吸烟或污染。然而近年来研究表明恰恰相反。最新研究发现,在某些情况下,自由基反而使动物更长寿。英美两国的科学家发现,自由基的多少并不会影响动物的寿命长短。此结果对当下服用高剂量抗氧化维生素的做法提出了质疑。

3.盲目补充抗氧化剂可能有损健康:之前的流行病学研究表明,多吃水果和蔬菜(富含维生素及抗氧化剂)的人比不吃水果和蔬菜的人更长寿,患癌症的概率低,似乎抗氧化剂使人更健康。但一些严谨的科学研究并不支持这一假说。相反,服用抗氧化剂的人更易患致命性疾病,如肺癌和心脏病。如今德国和美国学者认为,不服用抗氧化剂的锻炼者更健康;相反,服用抗氧化剂的人群肺癌患病率增加了,死亡率也升高了。

4.老化细胞既能抗癌也能促癌:之前的科学家认为,细胞停止分裂是机体对抗癌症的机制;但如今发现这些老化细胞有时反而成为癌症的帮凶,同时也会导致衰老。美国科学家提出减缓细胞衰老可能有助于推迟老年性癌症及其他疾病的发生。老化细胞除了会影响组织的修复,还会引发炎症,从而导致机体衰老;另外,老化细胞还会危及邻近细胞引发癌症。清除老化细胞可能延缓衰老。有科学家提出对老化细胞进行干涉,可能有利于人体健康。

相信在不久的将来,科学家们会为我们带来促进健康老化的新方法。当今,我们不要滥用抗氧化剂,它们不会延缓衰老。❏

著名京剧表演艺术家宋宝罗如今已是百岁高龄,身体健康,思维敏捷,口齿伶俐,尤其是那络飘飘的长髯,更给人一种道骨仙风之感。宋老的高寿和他几十年的京剧生涯、“没心没肺”的乐观心态及爱好书画篆刻等生活习惯是分不开的。

高寿原因之一

京剧生涯

1916年10月21日,宋宝罗出生在一个梨园家庭中,自幼就能惟妙惟肖地跟着大人演唱。其父慧眼识才,倾资栽培,他很快就成为群益社的特邀京剧童伶。宋老7岁登台献艺,被时人誉为“神童”;8岁和名角孟小冬等同台演出;15岁时自组班社,巡演中原;之后又和梅兰芳、程砚秋、周信芳等名角同台共演,名声大振。解放后,宋老在浙江省京剧院就职,曾多次为毛泽东、叶剑英等党和国家领导人演出,退休后仍活跃在舞台上。1995年,全国老龄委在北京人民大会堂举办“宝中宝”全国中老年戏剧大赛,时年79岁的宋老带领浙江队参赛,获特别奖、牡丹奖、寿星奖三项大奖;1997年,宋宝罗又以长及胸腹的真须代替髯口,在杭州胜利戏院登台演唱《三娘教子》,被梨园传为佳话。

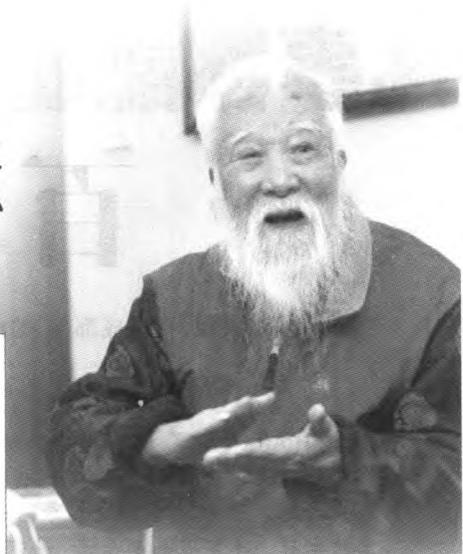
中医认为,气乃人之根本,气足则血盛,无气则无力。京剧演唱讲究气沉丹田(即腹式呼吸法),有助于调养人体的精、气、神,也有利于调节脉搏频率和内脏功能;同时,京剧表演时的圆场、台步、云手和身段等,其一招一式都包含着太极八卦、阴阳变幻的内涵;而京剧中不同的唱腔和曲调,刚柔相济、阴阳虚实,更能使人得到一种美的享受,从而促进身心健康,达到防病、健身、益寿之目的。



(图/夏明)

宋宝罗：“没心没肺” 是最好的养生方法

□秦文军(上海 200031)



高寿原因之四

心态平静

2003年,正是“非典”肆虐时期。浙江省接踵而至的烈日当空、百日大旱更让人感到烦躁不安。但年近九旬的宋老心态却极为平静,每天早晨6点多时,他已经在艺术的天地里默默地耕耘了。“喜欢画时就画,喜欢唱时就唱,喜欢玩时就玩,无拘无束,自由自在,优哉游哉。”宋老如此总结自己的生活,“我不抽烟、不饮酒、不厌食、不挑食、不信补品,也不拜鬼神、不迷信。”

如果说宋老有偏爱的食品,那就是面食。宋老的饮食很简单:“早餐就是一杯鲜牛奶,中餐是水饺或炸酱面,晚餐和小辈们团聚,菜肴会多一点,但不论荤素,一定要新鲜。”宋老的生活很有规律,他每天早晨六点半起床,上午画画;中餐后午休;下午和朋友聊天、会客;晚餐后散步一个小时,九点前入睡。目前,老人的身体十分健康,诸如高血压、心血管、呼吸、泌尿等方面的疾病一概“绝缘”。

宋老想得开,放得下,其“没心没肺”的养生法,正是“心理素质决定寿命长短”的最好见证。☞

高寿原因之二

书画篆刻

宋老有一个“绝招”,就是在演戏时融入绘画和书法,使演出大为增色。当年宋老认识了一位名叫马湛汀的书画家,通过马老先生又认识了齐白石、于非闇、李苦禅、王青芳、陈半丁等书画界的名流,并得其亲授。1933年前后,几位名画家合作画一幅《春回大地》的国画。徐悲鸿先生先在画纸上画了几只麻雀,题款后发现没带图章,十分遗憾。当时水榭里备有纸、笔、墨、砚、石头、刻刀等,供画家们随意使用。宋老灵机一动,拿起一方石头、一把刻刀,偷偷在角落里刻了一方“悲鸿”两个字的图章。徐悲鸿意外地看到这方图章,惊喜万分,就在画上盖了这枚图章,满意极了。

1962年12月,宋老为毛泽东演

唱《朱耷卖画》。他施展绝艺,边唱边画,刚唱完四句台词,一只昂首挺立的公鸡已跃然纸上。毛泽东高兴之余,又让宋老在画上题写了“一唱雄鸡天下白”,自此,宋老所画的鸡名扬天下。当时有报纸称赞宋老的作品:“画笔纵横铁笔工,高歌一曲锦鸡雄。美髯飘拂神仙到,仰看菊坊不老松。”

90岁后,因体力、视力所限,宋老的篆刻封刀了,但书画还是每天的必修课,按老人说来:“书画家大都能长寿,主要原因就在磨墨、悬肘上,每天磨墨半小时,作画两小时,可以疏通血脉,运动关节;其次,作画时集中精力,全神贯注,哪还能想到烦心气事,身体自然而然就会好起来,以前的贫血、腰酸、失眠、三叉神经痛竟愈老愈没了。”

高寿原因之三

豁达乐观

宋老曾说:“生不带来,死不带去。想得开,放得下,做人要‘没心没肺’,就是最好的养生方法。”

1946年,宋老出任武汉大舞台总经理,有人眼红这个位置,但宋老却无心恋槽,顺水推舟地让出了总经理的位置。有人为他的这一举动感到可惜,他却说:“名利伤身,淡泊养生。”“文革”期间,宋老频遭批斗,挂牌子、坐飞机、挨棍棒。但宋老自称“没肺”人,并不生气,回到陋室后依然锯他的木头,刻他的石章,什么烦心事都抛到九霄云外。

宋老有枚闲章,上刻“我画画不换钱”。确实,如果有人求画,宋

老从不谈钱。但也有例外的,那就是慈善义卖。1998年抗洪救灾时,他一次就卖了上百幅画,其中有一幅八尺墨松就卖了五十万元,其款全部用于赈灾。

不过此举也引来了一些小人的覬觐。一天,有两个人上他家“求画”,其中一人“侍奉”着笔墨,另一个则偷偷溜到另一个房间,盗走了一张存折和一些钱财。事后,宋老在门上贴了一张纸条:“你们别来了,来了我也不敢开门了。”不料几天后,就连这张纸条也被人揭去作为“收藏”。宋老笑道:“被骗也罢,收藏也罢,小事一桩,不放在心上。”