

樂觀態度可延緩衰老

現代人千方百計希望延緩衰老，其實這並非難事，因為美國一項研究顯示，對人生抱樂觀態度即可達到這效果。

德薩斯州大學的研究人員發現，樂觀主義者比悲觀主義者較少出現衰弱迹象，心理因素跟基因及身體健康，同樣會影響到人的衰老速度。

研究人員以一千五百五十八名美籍墨西哥裔長者為對象，研究樂觀情緒與衰老速度是否有關。在為期七年的研究初期，所有志願人士身體較強健，研究人員檢查他們的體重下降、精力衰竭、步行速度及緊握力度，以評估其衰老發展情況，發現對人生抱樂觀態度者，較少出現衰老迹象。

研究人員表示，必須進行更多研究，以確定兩者為何有關連。但他們推測，樂觀情緒可能會改變人體內的化學平衡，從而直接影響

健康。此外，樂觀態度亦令他們在人生中更有機會達致成功，從而可促進健康。

帶領研究的奧斯特博士說：「我相信身心之間彼此有關聯，我們的思想及態度或情緒會影響身體機能。」

另一項研究亦顯示身體會受心理狀態影響。北卡羅萊納州大學一個研究小組，要求一百五十三名不同年齡人士，接觸描述老化模式的正面及負面字眼，然後接受記憶測驗。

負面字眼包括「困惑」、「脾氣暴躁」、「虛弱」及「衰老」；正面字眼則有「已實現」、「積極」、「有尊嚴」及「傑出」。結果顯示，較年老者腦海中充滿負面字眼時，記憶成績會較差。

■本報綜合報道

醫健新知

美國德薩斯州大學以1,558名墨西哥長者為期七年作研究對象，發現樂觀人士其衰老現象較悲觀者緩慢，研究人員發現樂觀情緒可改變體內的化學平衡，從而影響健康。此外北卡羅萊納州大學發現悲觀長者的記憶較差。

東方日報2004年9月15日