

重大发现

“益性激素”才是决定人类寿命长短的关键

“压力激素”会损伤身体

心理学研究发现：一个人在大发雷霆时，身体产生的压力激素，足以让小鼠致死。因此“压力激素”，又称“毒性激素”。现代医学发现：癌症、动脉硬化、高血压、消化性溃疡、月经不调等，人类65%—90%的疾病与心理的压抑感有关。因此，这类病被称为心身性疾病。

如果人整天焦躁不安、发怒、紧张等，令压力激素水平长时间居高不下，人体的免疫系统将受到抑

制和摧毁，心血管系统也会由于长期过劳而变得格外脆弱。

人在快乐的时候，大脑会分泌多巴胺等“益性激素”。“益性激素”让人心绪放松，产生快感，这种身心都很舒服的良好状态，可使人体各机能互相协调、平衡，促进健康。

那么，我们应该如何做，才能更多地分泌快乐的“益性激素”，减少“压力激素”呢？

确定一个目标，勤于思考

新的研究表明，“目标感很强”对健康有益。因为生活中是否有追求，决定了一个人的心态，进而决定其生理状况。

勤于思考的老人的脑血管处于舒展状态，因此，

经常用脑可以促进脑部的新陈代谢，延缓衰老。中老年朋友退休后可以上老年大学，学习书法、跳舞、唱歌、画画等等，让自己的大脑保持活动的状态。

助人为乐有治疗作用

研究人员发现，给予别人“物质上”的帮助，能使致死率降低42%；给予他人精神上的支持，能使致死率降低30%。

因为与人为善，常做好事，心中会产生一种难以

言喻的愉快感和自豪感，进而降低了压力激素水平，促进了“有益激素”的分泌。精神病流行病学专家甚至说：养成助人为乐的习惯，是预防和治疗抑郁症的良方。

家庭和睦是长寿的秘密

美国有两位心理学教授经20年的研究发现：影响寿命的决定性因素中，排第一名的是“人际关系”。他们说，人际关系可能比水果蔬菜、经常锻炼和定期体检更加重要。人际关系不仅包括和朋友的关系，还

包括和家人的关系。因此，家庭和睦、与朋友相处愉快是长寿的秘诀之一！

摘自《新晚报》

怀念妈妈

■邹德杰

1.2月21日，是97岁妈妈的忌日，她离开我们一周年了。

多少夜、多少泪，多少泪、多少悲伤，儿走千里母担忧，母行千里儿不愁。可这次妈妈远行，却成了与儿的诀别……

2.苦日子过完了，妈妈却老了，好日子开始了，妈妈却走了。

妈妈健在时，我远游了，我回来时，妈妈却走了。

妈妈生我时，剪断的是我血肉的脐带，这是我生命的悲壮；

妈妈升天时，剪断的是我感情的脐带，这是我生命的悲哀。

3.妈妈给孩子的再多，总感到还有很多亏欠；

孩子给父母的很少，却总是说是一心一片。

妈妈在时，“上有老”是表面的负担，妈妈没了，“亲不待”是一种本质的孤单。

再也没人喊我“满仔”，才感到从未有过的空虚。

冬天再也没有老人问我寒暖，夏天再

也没有老人问我暑热，才感到我是可有可无了。

4.妈妈在时，不觉得“儿子”是一种称呼和荣耀；

妈妈没了，才知道这辈子“儿子”已经做完了，下辈子给老人家做儿子的福分，还不知道有没有资格再得到。

妈妈在时，家乡是我的老家，妈妈没了，家乡只能称作故乡了；梦见的次数会越来越多，回去的次数会越来越来少。

5.幼年时妈妈的膝盖是扶手，扶着它我会站立和行走；

童年时妈妈的教诲是扶手，扶着它我把“人不犯我，我不犯人”记心头；

长大后妈妈的肩膀是扶手，扶着它我会闯荡和守候；

离家时妈妈的期盼是扶手，扶着它我历经风雨不言愁；

回家时妈妈的笑脸是扶手，扶着它我洗净风尘慰乡愁。

妈妈没了，还到哪儿去寻找我依赖一生的扶手？

6.妈妈走了，我的世界变了；世界变了，我的内心也变了。

我变成了没妈的孩子，变得不如扎根大地的一棵小草。

父爱如天，我的天塌了下来；母爱如海，我的海快要枯竭了。

妈妈走了，做什么事情都快乐不起来。

我问自己：连快乐都觉不出，苦还会觉得苦吗？

连苦乐都辨不出，生死还会有那么敏感吗？

连生死都可以度外了，名利得失还有那么重要吗？

7.慈母万滴血，生我一条命，陪送千行泪，伴我一路行，爱恨百般浓，都是一样情，即便十分孝，难报父母一世恩。

8.妈妈走了，真的永别了。不管我们愿意不愿意，老人家都永远地离开了我们。哭也好，喊也罢，妈再也不会答应了……

“清正廉洁，一心为民”是父母对我们的希望。努力践行父母的遗愿，寥报父母养育之恩和述说不尽的思念。

忆压岁钱

四十年前的一个除夕之夜，因为五角钱的压岁钱，我们母女三人哭作一团……

那年的腊月，妈妈卖掉家里唯一值钱的物件——一张大木床，还掉了欠债，可我和妹妹新学期的学费还没有着落。

但在除夕之夜，妹妹见小伙伴们炫耀自己的压岁钱，就忍不住向妈妈讨要。妈妈破天荒把一张五角的纸币给了妹妹。十岁的我知道了，也去向妈妈讨要。妈妈只好把仅剩的一张一元的纸币给了我。妹妹于是又向妈妈抗议。妈妈告诉她，姐姐的一元钱到年初二是要拿回来给拜年的小表叔包红包的。我一听，马上把钱扔给妈妈，边哭边说：反正是骗我的，我情愿不要。妈妈劝说不住，伤心得泣不成声。我见妈妈哭了，反而止住哭声，劝妈妈不要哭，自己不要压岁钱了。妈妈见我懂事，越哭越伤心。我劝不住妈妈，就跪在妈妈身边又哭了起来。妹妹见我和妈妈哭个不停，也哭着走到妈妈身旁把五角钱放到妈妈手上说：我也不要压岁钱了，以后再也不要向妈妈要钱了……

一晃四十多年过去了，妈妈已是满头白发的古稀老人。多少年来，每到除夕之夜，我都忍不住想起当时的情景，回味当年家庭生活的贫困和无奈，总忍不住偷偷地掉泪。然而，过去已经成为历史，现如今完全不一样了，家里啥都不缺，我给儿子和侄儿们发压岁钱，都是两百元的红包。每年我还要包一个大红包送给妈妈，看着妈妈那满是皱纹的脸上漾出的满意和幸福的笑容，我心里也乐开了花。

(于景莲口述 于存礼整理)



老者四字经

■毛德民

老当益壮，
奉献不已。
老骥伏枥，
志在千里。
老马识途，
不忘初心。
老蚕作茧，
吐丝不断。
老成持重，
沉稳老练。
老生常谈，
愉悦心情。
老调重弹，
传承古韵。
老牛舐犊，
关爱后代。
老有所学，
与时俱进。
老有所居，
安度晚年。
老有所医，
健康保障。
老有所乐，
心境常春。
老有所为，
余热生辉。