

蘇劉君玉博士

美國加州持牌婚姻及家庭治療師

### 修女研究(Nun Study)

現時仍在進行中的一項著名的長線研究——「修女研究」(Nun Study)，是以一群住在美國的修女為研究對象。她們同意給明尼蘇達(Minnesota)大學<sup>i</sup>的研究員取得她們的健康紀錄，並同意每年接受心智狀況測驗，更答應死後捐出她們的腦給研究人員解剖作研究。

其中一位參加者名叫瑪利修女(Sister Mary)，她活到101歲才離開世界。她生前的心智狀況測驗一直都得分甚高，這表示她並沒有腦力及記憶力衰退的表現與行為。但奇怪的是，當研究人員解剖她的腦的時候，發現她的腦滿是「老年班」(Senile plaques，即大腦皮質內不完全壞死區)，而這正是引致老人腦退化症的病害。換言之，按道理，她是應該有記憶力衰退的表現的，但事實上她卻沒有。這真耐人尋味。

我們有一個猜想，就是瑪利修女的生活方式使她健康快樂，這個生活方式甚至可以彌補記憶力的衰退。

那麼，她的生活方式有何特別？

1. 吃得清淡——修院裡的食物都是清淡的，自己種蔬果吃，沒有大魚大肉。
2. 生活有規律——作息定時，每天有不同的活動，保持生活活躍，按時運動。
3. 群體生活——有良好的支持系統。
4. 生活有意義——修女們做很多貢獻社區的服務，如探訪病人，幫助小孩子、婦女等工作。
5. 保持腦筋活躍——她們每天閱讀書報、討論時事，經常用腦。
6. 有宗教信仰——她們相信這世界有神，這也給她們有盼望。

這項研究給我們很多的啟迪：原來健康的生活方式，是快樂之道。

### 健康生活方式

這裡提供健康生活方式的三要素：就是鬆馳(Relaxation)、運動(Exercise)、飲食(Diet)，簡稱RED。

## 1. 鬆弛(Relaxation)

我們日常的工作、家居生活、人際關係等，都帶來很多壓力，就好像拉緊了的橡皮圈一樣，我們都需要被鬆開。鬆弛就是讓身體緊張的肌肉和精神、情緒得到休息，使它們能夠復原，重新得力去接受新的挑戰和工作。

鬆弛包括深呼吸、做鬆弛運動、睡覺、聽音樂、默想、思想一些愉快的往事、投入嗜好、如插花、彈樂器、跳舞、看書、集郵、遠足、種盆栽、手工、編織、攝影、欣賞大自然、烹飪等。

## 2. 運動(Exercise)

運動是指一些能夠消耗能量的活動，使筋骨肌肉勞動，呼吸急促，心跳加速。

運動必須有恆，每星期最少做三、四次，每次最少連續做 30 至 40 分鐘。有研究顯示，每天步行 45 分鐘的一組人，比較沒有運動的一組人，患癌症、心臟病、高血壓、高膽固醇、糖尿、腦退化症及抑鬱的機會減低，可見運動的好處。

## 3. 飲食(Diet)

養成良好均衡的飲食習慣，不借酒消愁，不藉吸煙避開焦慮，不但對身體健康十分重要，對情緒健康也有幫助。一些食物是會使身體增加壓力的，應有節制地飲用。咖啡因是個好例子，飲用過量咖啡因的人，常會感到焦慮、容易動怒、腹瀉、難集中精神等。咖啡因除了在咖啡中找到外，還可在紅茶、可可、可樂等找到。

養成健康快樂的生活方式，有助情緒健康，是我們可以選擇的。

---

<sup>i</sup> “Nun Study” by Dr.David Snowdon: Sanders Brown Center.  
[www.coa.uky.edu/nunnet](http://www.coa.uky.edu/nunnet) Snowdon, D.A(1997). Aging & Alzheimer’s Disease:  
Lessons from the Nun study. Gerontologist 37(2)150-156.