anna88858060 / January 13, 2015 11:59AM
長壽人瑞教我們的事
[img]http://naturalnews.com/gallery/640/Exercise/Exercise-Cellular-Longevity.jpg[/img]

2008年時，前國家地理頻道探險家丹·巴特納 (Dan Buettner)
出版了《藍色寶地：解開長壽真相，延續美好人生》(The Blue Zones：Lessons for Living Longer From the People Who've Lived the Longest)，書裡頭他提到世界上有五個地區的人民最長壽 (通常超過100歲)，這些被稱為藍色寶地的區域包括：義大利薩丁島、日本沖繩、美國加州的羅馬琳達、希臘小島伊卡里亞以及哥斯大黎加的尼科亞半島。

事實上影響生命長短的因素只有 20% 取決於遺傳，所以巴特納和他的研究團隊開始監測藍色寶地的百歲人瑞飲食和生活方式，想知道其中究竟隱藏了什麼長壽秘訣。在採訪和與之生活的過程中，他發現了這些人共同的生活傾向：

頻繁、自然的運動
藍色寶地人們最顯著的共同生活方式就是擁有頻繁的溫和運動習慣，他們大多喜歡每天在自家花園或農場運動5個小時以上，而且運動方式通常是比較自然的類型，像是散步、翻土或溫和的升降運動，而不是舉重、馬拉松這類激烈的運動。

以蔬食為主的簡單飲食
少脂肪、肉類和精製糖而多水果、蔬菜 (尤其是豆類)
的簡單飲食法是這些長壽人瑞們主要的飲食型態；比起牛奶，他們更喜歡喝羊奶，平時會適度喝點酒
(通常一天1～2杯)，每個月大概只吃不到5次有肉和起司的豐盛大餐，蔬果通常是吃自己栽種的當季作物。

以下列出各藍色寶地百歲人瑞喜歡吃的食物：
撒丁島－麵包、蔬菜、少量的葡萄酒和山羊起司，很少吃肉。
沖繩－地瓜、發酵豆製品、稻米、蔬菜。
羅馬琳達區－新鮮水果、燕麥、沙拉、素食。
伊卡里亞－蔬菜、葡萄酒、花草茶、少量的肉。
尼科亞半島－玉米餅、豆類、水果、一點動物性食物 (主要是雞肉和雞蛋)。

值得注意的是，大部分長壽老人都遵循「80% 法則」，也就是飲食只吃八分飽，避免暴飲暴食。

心靈上有歸屬感
巴特納採訪的268名百歲人瑞中，有263名有自己的宗教信仰 (不論宗教為何)，而且他們經常與其他信徒交談；多數人也與家人和朋友有緊密的相互聯繫，沒有人是獨自在養老院生活的。顯然長壽的人心靈上都有強烈的歸屬感，因此心理更健康。

經常曬太陽
藍色寶地都是陽光燦爛的地方，人瑞們的戶外生活方式也讓他們經常曬太陽，因此身體可獲得大量的天然維生素D。研究表明，維生素D對改善情緒和睡眠、提高骨骼和眼睛健康等等有很大的幫助。此外，溫暖的氣候容易使人擁有放鬆、工作是為了生活的生活態度。

巴特納總結，儘管不是每個人都能活到 100 歲，但保養得當的話活到 90 幾歲多數沒有問題；從這些百歲人瑞的例子可以發現，要是能學習藍色寶地人們的生活方式，一般人的平均壽命可望增加 10 - 12 年。

資料來源：[url=http://cht.naturalnews.com/chtbuzz_buzz003006.html]NaturalNews[/url]