

mrrinboy / January 16, 2014 04:14PM

[18個長壽秘訣](#)

1. 保護DNA。隨著人體衰老而縮短的端粒（染色體末端）越短，人就越容易生病。合理飲食和鍛煉等健康生活方式可提高壹種加長端粒的酶的水平，保護端粒。
2. 做事認真。壹項為期80年的研究發現，做事認真負責的人不僅注重細節有毅力，而且更善於保健，人際關係更牢靠，事業更成功。
3. 結交朋友。澳大利亞最新研究發現，交友有益長壽。與朋友較少的人相比，老年“交際花”10年內死亡率更低。
4. 選擇朋友。多項研究發現，肥胖具有社交傳染性，如果朋友有人肥胖，那麼妳的肥胖概率會增加57%。所以，最好選擇生活方式健康的人做朋友。
5. 徹底戒煙。英國壹項為期50年的研究發現，30歲時戒煙可增壽10年；40歲、50歲和60歲時戒煙，可分別增壽9年、6年和3年。
6. 午後小睡。午睡有益長壽。壹項涉及2.4萬名慘試者的研究發現，經常午睡可使心臟病死亡危險降低37%。
7. 地中海飲食。壹項對涉及50萬人的50項研究的綜合分析發現，以水果、蔬菜、全谷食物、橄欖油和魚等為主的地中海飲食可顯著降低新陳代謝綜合症危險。
8. 飯吃八分飽。研究發現，日本沖繩島居民長壽秘籍與其多蔬菜低熱量飲食習慣有關。他們遵循“飯吃八分飽”的原則。
9. 結婚。多項研究表明，結婚者比獨身者更長壽。這與結婚帶來更多的社交和經濟支持不無關係。
10. 減肥。減肥可降低糖尿病、心臟病等致命疾病風險。多攝入膳食纖維和經常鍛煉可有效減肚臍。
11. 經常運動。經常運動可降低心臟病、中風、糖尿病、某些癌癥和抑郁癥危險。建議每周中等強度運動2.5小時。
12. 這度飲酒。這度飲酒有益長壽。美國心臟協會建議，男女每日飲酒量最好分別不超過1杯和1~2杯。從不喝酒的人最好別飲酒。
13. 豐富的精神生活。壹項以65歲以上老人為對象的為期12年的研究發現，精神生活豐富的老人，其關鍵免疫蛋白水平更高，死亡率更低。
14. 寬容大度。長期生氣會降低肺臟功能，增加心臟病、中風等疾病危險。而寬容可減少焦慮、降低血壓，使呼吸更順暢。
15. 注意安全。車禍是美國第5大死亡原因。系安全帶等安全措施，可以使車禍死亡率或重傷率降低50%。
16. 保證睡眠。足夠的高質量睡眠可降低肥胖癥、糖尿病、心臟病和情緒紊亂癥危險，病後痊愈更快。相反，每晚睡眠不足5小時則會大大增加早亡危險。
17. 善於解壓。研究發現，解壓等生活方式的改變可預防心臟病。瑜伽、打坐都是不錯的解壓方法。
18. 生活有目標。日本壹項為期13年的研究發現，目標較為明確的人其中風和心臟病等疾病死亡率更低。

[url=http://iksog.doomby.com/blog/at-your-library.html][color=white][size=1px]At Your Library[/size][color=white][size=1px]Different Types of Materials[/size][color=white][size=1px]repairing plastic drain pipes and cast iron[/size][color=white][size=1px]wedding jewelry tips[/size][color=white][size=1px]Square is named after David Rittenhouse[/size][color=white][size=1px]Square is named after David Rittenhouse[/size][color=white][size=1px]
