

hi84137983 / August 14, 2017 09:04PM

[活到105歲 日本長壽專家分享祕訣](http://blog.xuite.net/hi84137983/information)

[url=http://blog.xuite.net/hi84137983/information]大紀元2017年08月09日訊（大紀元記者陳俊村編譯報導）甫於7月以高齡105歲過世的日野原重明（Shigeaki Hinohara），是日本醫生暨長壽專家，也是世界上服務年資最久的醫生和教育家之一。他曾於2009年接受《日本時報》專訪，分享他健康、快樂又長壽的祕訣，以下摘譯其中12項：

1. 注重飲食

無論國籍、種族或性別，長壽者都有一個共同點，那就是體重沒有超重。

日野原重明在早餐會喝咖啡、牛奶，還有加入一湯匙橄欖油的橘子汁。他認為橄欖油對動脈很好，可以保持皮膚健康。

而午餐則是牛奶和一些餅乾，或乾脆不吃。有時候他很忙、專注於工作時，就不會感覺肚子餓。

至於晚餐，他則食用蔬菜、魚肉和米飯，還有一個星期兩次的瘦肉，每次吃100克。

2. 多爬樓梯

日野原重明表示，為了保持健康，應該盡量爬樓梯並自己拿自己的東西。他都是一次跨兩階，以便讓肌肉運動。

3. 重新找到年輕的能量

日野原重明說：「能量來自感覺良好，而非吃得好或睡得很多。我們都記得小時候在玩耍時，經常忘了吃飯或睡覺。我相信成年人也能保持這種心態。最好不要用太多規定來綑綁自己的身體，例如：什麼時候吃午餐和睡覺。」

4. 避免不必要的手術

當醫生建議你休息或動手術時，你可以問問醫生，他或她會不會建議自己的配偶或子女做這樣的手術。日野原重明認為，如果沒有必要，無須動手術來增加不必要的痛苦。音樂和動物療法可以提供的幫助，比大多數醫生想像的還多。

5. 別低估了玩樂的力量

日野原重明說，玩樂可以讓人忘記痛苦。就像小孩子在玩耍時，就會忘記牙齒痛。他主張，醫院應該迎合病人玩樂的基本需求。像音樂、動物和藝術課程，都能作為治療的方法。

6. 別迷戀物質

日野原重明提醒人們：「不要沉迷於累積物質上的東西。記住，你不知道何時氣數將盡，而你也無法將它們帶走。」

7. 不要太早退休

日野原重明認為，如果沒有必要，可以不用退休，如果一定要退休，那就不要在65歲以前退休。

他說，目前日本的退休年齡65歲是半個世紀前訂定的。當時人們的平均壽命為68歲，全國只有125名百歲人瑞。今天（指2009年），日本女性的平均壽命達86歲左右，男性則為80歲，而百歲人瑞已有36,000名。

8. 凡事先規劃

對日野原重明而言，凡事都應該先規劃好再去做。在接受訪問時，他有關演講和醫院工作的行程，到2014年都已經排滿了，等於提前5年安排。而他還打算參加2016年的東京奧運，好好玩一下。

9. 持續貢獻社會

日野原重明主張，在60歲以前，人們可以替家庭奮鬥，並達成個人目標。但在60歲以後的日子裡，人們應該努力貢

獻社會。

他舉自己為例說，自從65歲開始，他就擔任義工。他仍然每天工作18個小時，每週工作7天，而且珍愛每一分鐘。

10. 分享知識

日野原重明鼓勵人們分享自己的知識。他說，他一年演講150場。他通常站著講60至90分鐘，以保持身體強健。

11. 了解不同領域的價值

日野原重明主張，光是科學無法治癒或幫助人們。他說：「科學把人們都歸併在一起，但疾病是個別的。每個人都是獨一無二的，而且疾病與他們的心相連結。為了解疾病並幫助人們，我們需要人文教育和視覺藝術，而不光是醫學。」

12. 找到生活中的角色模範

日野原重明建議人們找到可以學習效法的角色模範，甚至做得比他們好。他說，他的父親曾留學美國，是他心中的英雄之一。他後來還找到其他的角色模範。每當他遭遇困難時，他就會問自己，他們會如何解決問題。

[url]

[url]

Edited 1 time(s). Last edit at 08/14/2017 09:05PM by hi84137983.
