

hi84137983 / April 01, 2012 05:00PM

[終結8種壞習慣 健康青春跟著來](#)

(大紀元記者李成俊編譯報導)保持美麗與年輕是許多人所追尋的目標，有不少人不惜成本，砸下大筆鈔票想要保有青春，但其實某些不良的生活方式往往是造成老化與不健康的主因，而簡單的改變生活習慣便可能是長保年輕的最好方式。

美國每日健康網(EverydayHealth)即列舉出8種會加速老化的惡習。去除這些可能威脅身體健康的壞習慣，除了能為整體健康帶來莫大的助益外，更可能是最省錢又最有效的保養方法：

1. 抽煙：研究顯示抽煙除了會提高心血管疾病與肺病風險，進而減短壽命外，它也會活化酵素進而損傷肌膚的彈性。
2. 劇烈的節食：會使人沒有活力、降低注意力及增加憂鬱、易怒感，而感覺更衰老。劇烈節食也因老化的肌膚缺乏彈性，而產生皺紋和鬆弛下垂。體重管理對於老年人的健康固然重要，不過千萬別嘗試在1星期內減重1-2磅的體重。
3. 睡眠不足：專家表示最理想的年長者睡眠時間需要每晚7-8小時。沒有充足的睡眠恐會讓人白日的作息大亂，也會導致肥胖，對中老年人的整體健康影響很大。
4. 蔬果食用不足：隨著年齡的增長，人體所需要的熱量也跟著減少。所攝取的熱量應來自好的營養來源；如大量色彩鮮豔的水果及蔬菜，富含健康的奧米加-3脂肪酸(omega-3 fatty acids)的魚類，以及富含纖維質的全穀類食品。
5. 心中充滿嫉妒情緒：研究表示諒解會引起更好的生理、心理及心靈的安定。所帶來的好處包括：血壓降低、情緒抑鬱減少、壓力下降以及焦慮感減少等。
6. 壓力大：報告顯示釋放壓力有助避免認知損害並讓人的心靈年輕起來。試著找出壓力的來源與解決之道，亦可藉由打坐或運動等放鬆技巧來釋放壓力。
7. 懶惰：規律的肢體運動是防止心血管疾病以及抗壓的基礎要素。研究顯示一個星期只要3次30分鐘的慢走就可以降低跌倒的風險。所以脫掉懶惰的習性，運動去吧！
8. 飲酒：過度飲酒可能導致認知衰退並且增加跌倒風險。酒精也可能妨礙一些藥物治療的作用。

<http://bbs.jjxieyin.org/index.asp> 戒淫論壇

---