



近日,美国“网络医学博士”刊文指出,随着年龄的增长,我们身体中位于染色体末端的端粒开始变短,而端粒在决定细胞的寿命中起着重要作用,端粒变短也将导致人们更容易受到疾病侵扰。面对这样的自然衰退,很多人感叹无能为力,但新的研究表明,改变生活方式可以产生一种酶,这种酶能增加端粒长度,保护端粒完整,从而减缓细胞衰老水平。所以,不妨就从现在开始改变,通过以下新方法牢牢锁住我们的“长寿因子”。

推广地中海饮食搭配 学习冲绳人吃饭习惯

# 18个长寿新观点

做事认真负责的人会更积极乐观

**做事认真负责。**一项长达80年的研究发现,做事认真负责的人更加长寿。研究人员评估了人们对于细节的关注度以及做事的坚持性等特点,发现做事关注细节、认真负责的人,会付出更多努力来保持健康、建立牢固的人际关系和更好的职业发展,因此也更为积极乐观,更加长寿。

**要有使命感。**心中拥有一个目标,并积极付诸行动去实现它,有助于长寿。日本研究人员通过13年的监测发现,有强烈使命感的男人死于中风、心脏病的风险低于使命感低的人。美国拉什大学医学中心的研究也表明,生活中树立更大的目标,可有效降低患阿尔茨海默氏症的风险。

**每天静心5分钟。**对于大多数人来说,压力无从逃脱,但可以通过有效的方法控制。研究显示,压力管理不仅有助于预防心脏病,甚至可以改善心脏病患者的健康状况。首先正视、接纳压力的存在,然后每天尝试通过瑜伽、冥想或者深呼吸来调节压力,你会发现,仅仅让自己的心安静下来5分钟,就可以产生很好的效果。

**交对朋友。**你应该感谢你的朋友,他们可以让你更长寿。澳大利亚一项研究发现,社交广泛的人比缺少朋友的人平均多活10年,尤其是与有健康生活方式的人交朋友。因为研究表明,如果你有一个肥胖的朋友,那么你长胖的机会增加57%。

**找到精神寄托。**研究表明,经常参与义工活动或宗教仪式的人,往往比不爱参与的人更长寿。美国一项长达12年的研究显示,在65岁以上的人群中,那些每周参加义工活动超过1次的人,体内含有某种关键免疫蛋白的水平比不参加任何活动的同龄人高出很多。事实证明,积极投身于强大的社交网络中,让精神有所寄托,可以提高整体健康水平。

**尝试原谅别人。**放下怨恨,有令人意想不到的健康好处。研究表明,愤怒与心脏病、中风、肺功能下降等疾病的发生有关,而原谅别人,可以减少焦虑,降低血压,让你呼吸得更加轻松畅快,而且这些好处会随着年龄的增长愈加明显。不妨放下心中的怨恨,体会原谅带给你的平静和祥和。

**睡眠是头等大事。**研究证明,高质量的睡眠可以降低肥胖、糖尿病、心脏病和抑郁症风险,还能帮助你更快地康复。因此,睡眠是养生的第一大补,每个人都应该把睡眠当成头等大事。专家建议,每晚应保证至少6小时的睡眠时间,如果睡眠少于5小时,会增加早亡风险,而熬夜更可能引发易疲劳、精神不振、提前衰老、免疫力下降、焦虑不安等问题。

**每天至少锻炼10分钟。**研究证明,经常锻炼的人比不经常锻炼的人平均寿命更长。研究显示,规律的体育锻炼可以降低患心脏病、中风、糖尿病、抑郁症和某些癌症的风险,还可以帮助你在步入老年后保持思维敏捷。很多人抱怨没时间运动,其实每天只要抽空锻炼10分钟,累计每周锻炼2.5小时,也有很好的健身效果。

**使用安全装备。**意外交通事故是美国第五大常见死亡原因。头部受伤导致的死亡,在1~24岁人群中格外常见,骑自行车、摩托车导致的伤亡也多是因为头部受伤。所以,养成戴头盔、系安全带的习惯,是一种简单有效的提高长寿几率的方法。数据显示,系安全带可以降低50%交通意外导致的死亡或重伤。

**喝酒不超过1杯。**美国国家酒精滥用和酒精中毒研究所的研究显示,酒精会损伤身体五大器官,包括心脏、大脑、肝脏、胰腺、肾脏。另一项研究表明,多量饮酒人群与少量饮酒人群相比,10年后短期记忆功能的衰退加快5.7年,综合认知功能的衰退加快2.4年。而且,多量饮酒的人更易被心脏病找上门。美国心脏协会建议,女性每天饮酒最好不超过1杯,男性饮酒也要控制在1~2杯内。

**尽早戒烟。**众所周知,戒烟可以延长寿命,但其具体效果可能会让你大吃一惊。英国一项长达50年的调查发现,30岁戒烟可以增寿10年,40岁、50岁、60岁戒烟分别可增寿9年、6年、3年。

**坚持午睡。**养成午休的好习惯,可以让你活得更长。一项针对2.4万名参与者的研究发现,有规律午睡习惯的人比偶尔午睡的人患心脏病的风险小37%。研究人员认为,午睡可以通过降低压力荷尔蒙来保护心脏。

**推广地中海饮食搭配。**地中海饮食一般包括各种水果、蔬菜、五谷杂粮、橄榄油和鱼。一项涉及50多万人的研究结果显示,地中海饮食显著降低了包括肥胖、血糖升高、血压上升在内的代谢综合征风险,从而降低了患心脏病和糖尿病的风险因素。

**跟冲绳人学吃饭。**冲绳是世界上99岁以上居民占当地人口比例最高的地区,他们的饮食习惯是多吃绿色蔬菜和低热量食物,且坚持每顿饭吃“八分饱”的传统。

**结婚。**研究表明,已婚人士往往比单身活得更长。有人会反驳说,这是由于婚姻使得双方在经济和社会关系上相互支持,但研究表明,即使离婚和丧偶的人也比没有结婚的人更长寿。

**关掉电视。**浪费太多时间在电视机前,会严重损害健康。研究发现,每天看电视4小时以上的人,比不超过2小时的人患病风险增加46%,每多看1小时,患心脏病的风险就增加18%。

**每顿饭至少吃20分钟。**很多人认为吃饭快是健康、有活力的表现,但科学的进食行为要求我们细嚼慢咽。因为放慢吃饭速度有利于保护食道和胃黏膜健康,可以促进小肠同步消化吸收,还能帮助我们控制体重。专家建议,吃饭的时间最好能达到20分钟。

**多练肌肉。**研究人员通过调查3600多名参与美国国家健康与营养调查的老年人后发现,肌肉质量越高的老人,死亡率越低。因此,老人也要适当练练肌肉,积极改善身体成分的组成,多点肌肉,少点脂肪。(李洋)

