

作者：任秋凌 来源：生命时报 发布时间：2008-6-10 11:31:9

小字号

中字号

大字号

多国研究指出五大长寿法宝

如何才能更长寿是各国科学家们致力已久的课题。6月1日,《美国网络医学杂志》刊文指出了长寿的五大法宝。照此坚持去做,至少能长寿若干年。

1. 每天吃一份未加工蔬菜,可延寿2年。该发现出自意大利研究人员的试验。但记住,一定是未加工的,因为蒸煮会消耗掉蔬菜中30%的抗氧化剂。但如何达到规定摄入量呢?研究人员建议,把剁碎的辣椒、青椒、胡萝卜等蔬菜塞满面包,将其当成早餐或午餐。

2. 将身体质量指数(BMI)保持在25—35,可延寿3年。美国阿拉巴马大学研究人员发现,多余的脂肪会增加糖尿病、心脏病等几率。而BMI(体重(千克)/身高(米)的平方)保持在25—35则会延迟这些疾病发生。但这需要坚持锻炼。杜克大学研究表明,如果有伴侣陪着锻炼,惯于久坐的男性每周锻炼三次的可能性将增加50%。

3. 每周吃5次坚果,可延寿3年。美国洛玛连达大学调查发现,一周中有5天坚持嚼坚果的人,比一般人多活2.9年。而每天吃2盎司(约合57克)坚果就足够了。

4. 多交朋友,可延寿7年。澳大利亚研究人员发现,朋友圈广的人平均延寿7年。所以,尽量在工作中多认识新面孔或主动向素未谋面的邻居问好。

5. 告诉自己,“退休后的生活依旧五彩缤纷”,可延寿7.5年。该研究出自耶鲁大学。专家们指出,老年人应多给自己的晚年生活找点乐子,培养些兴趣,或多做公益事业。《身心医学》杂志研究报告显示,无私的行为将对人的生活产生积极的影响,并能将注意力从一些让人不开心的事情上移开。

发E-mail给: 

打印 | 评论 | 论坛 | 博客

读后感言:

发表评论

相关新闻

瑞典研究称打高尔夫球能延寿5年
 研究显示:多与年轻人相处有助长寿
 评论:“世界最长寿教授”是如何炼成的
 108岁世上最长寿教授出书 再登南京大学讲台
 《基因组研究》:美科学家发现25个“长寿基因”
 研究发现身材矮小的妇女更长寿
 哈佛大学研究称学历越高越长寿
 地球专家谈长寿——访中科院院士刘东生

一周新闻排行

熊丙奇:警惕大学等级化趋势加剧
 地震时弃学生而逃 教师范美忠公开道歉
 《自然》评论:“一基因一疾病”时代一去不返
 国家科技进步奖一等奖获得者、著名气象学家朱抱真...
 科技部发布863先进制造技术领域08年度专题课...
 美国地质调查局:人类不能预报地震
 《细胞一代谢》:多吃并不一定会长胖
 5月15日《自然》杂志精选

