



长命百岁的秘诀是什么?美国哈佛大学的研究人员对600人进行了60年的监控研究。以下是科学家们列出来的长寿行为清单,都做到的话,你在理论上可以活到112岁!

+1.8年: 做一名成功者

较高的社会地位会给人的寿命带来积极的影响。获得诺贝尔奖的科学家比只获得提名而最终没有得奖的科学家要多活大约1.8年。获得奥斯卡奖的演员也比未获奖的演员活得长。

+2年: 吃巧克力

巧克力,尤其是黑巧克力中含有丰富的抗氧化剂,对心脏很有好处。喜欢吃巧克力的人通常比那些不吃巧克力的人寿命要长2年。

+3年: 有信仰、交朋友

研究人员认为,做礼拜可以降低人的紧张程度,在教堂里培养的友谊也能增加抗压能力。不喜欢参加社会活动或不喜欢出去旅游的人,早逝的几率要比那些喜爱社交的人多出20%。

+3.6年: 少吃肉

几乎不吃肉的人比喜爱吃肉的人一般能多活3.6年。素食主义者摄入的饱和脂肪酸很低,他们通过食用水果和蔬菜摄入的抗氧化剂含量却很高,因此寿命要长很多。

+3.7年: 积极参加活动

积极参加各种活动可以延长1.3~3.7年的寿命。参加活动会给人身体和精神上带来积极的效应,得肥胖症的几率也很小。

+4年: 适度饮酒

有规律地饮少量红酒可以延长男性生命4年。因为红酒可以防止血凝固,对心脏也有好处。

+4.1年: 控制血压和胆固醇
保持正常的血压和胆固醇水平可以延长4.1年的生命。

+5年: 接受教育、打高尔夫球



如何活到 112岁

●李雪清

接受过高等教育的妇女可以比没有接受过高等教育的妇女多活5年;对男人来说,这个时间是7.8年。

常常打高尔夫的人,寿命也比一般的人最少长5年。因为打高尔夫球不仅使身体得到锻炼,打球时的人际交流也有益于健康。

+6.6年: 健康饮食

健康的饮食可以增加6.6年寿命。每天应该吃一些黑巧克力、杏仁、水果、蔬菜、大蒜,喝一点红酒,每周要吃4次鱼。这样的饮食可以预防心血管疾病,从而延长寿命。

+7年: 减肥

研究发现,40岁时肥胖的人比体重正常的人平均少活7年。

而那些从20岁起直到中年体重增加不超过约2公斤的人,得糖尿病、心脏病、高血压和胆结石的几率,是体重增加了5公斤到10公斤的人的1/3。

+7.5年: 保持积极的心态

保持积极心态的人能比成天心怀不满的人多活7.5年甚至更长时间。乐天派们早逝的几率比一般人低大约55%。

+10年: 不抽烟

从不抽烟的人比每天抽20支烟的人平均多活最少10年。如果一个人35岁时戒烟,他可以增加5.1年的寿命。

+10年: 结婚(对男性而言)

美国芝加哥大学的一项研究表明,结了婚的男性平均比不结婚的男性多活10年以上,而结了婚的女性只比没结婚的女性多活4年。男性婚后由于须对家庭承担责任,往往会选择更为健康的生活方式,因此会活得 longer。

澳大利亚的一份政府报告显示,分居和离婚的人在之后的10年内死亡的几率比婚姻幸福的人要高出9.4%。

+10年: 保持开心

开心的人一旦生病会很容易被人发现并得到帮助,并且开心的人不太抽烟,压力也会很小,他们不容易得老年痴呆症。

+14年: 改变生活方式

改变4种生活方式可以增加14年的寿命。根据一项针对2万人的研究结果,那些定期锻炼、每天吃5种水果、不抽烟、适度饮酒的人,比不这么做的人多活14年。

+20年: 当个有钱人

有钱人会比穷人活得长。在美国巴尔的摩的贫民区里,人们的平均寿命为63岁,而富人的平均寿命为83岁。

(吴清贵摘自《上海壹周》,图选自广西美术出版社《黑白画库·民俗卷》一书)