

医学专家都提出了哪些长寿方法

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/167760516788075.html>

范文网，为你加油喝彩！

新世纪，一些国家的医学家在着力于对人类长寿问题研究的基础上，提出了一些有关长寿“新观念”的学说，下面来看看医学专家都提出了哪些长寿方法吧？

激素长寿

美国科学家经过对太平洋一种章鱼的观察研究，发现雌性章鱼“生儿育女”之后不久即自然死亡，原因在于其眼窝后有一对“丧钟”，会释放出一种名曰“死亡激素”的物质，这就是导致它死亡的原因。那么，如果将这些“死亡激素”的腺体摘除—蓬莱海洋极地世界个，则该雌性章鱼的寿命即可延长100多天；如切除两个，其寿命竟可延长270多天。科学家通过对章鱼“丧钟”的新发现，动摇了“死亡是细胞组织衰竭所造成”的传统观念。

因为，人体亦有释放死亡激素的“丧钟”，它存在于人体头部的脑垂体之中。如果摘除人的老年脑垂体，即摘除老年人释放死亡激素的“丧钟”之后，再补充注射相应的甲状腺素，便能维持人的正常生命活动与新陈代谢，还可以使已衰老的免疫系统、心血管系统等，重新恢复优良的功能，出现“返老还童”的奇迹。此外，美国医学科学家在研究如何使人青春常在时，还发现了一种神奇的物质—生长激素。美国研究人员进行了一次试验，对一个65岁的人每周注射三次生长激素，结果这个人的脂肪沉积消失，皮肤恢复弹性，肌肉变得有力。

低温长寿

因为环境温度低，生命能量释放较慢。专家指出，若能将人的体温降低 2°C ~ 3.5°C ，人入团宣言的寿命可由目前的70岁延长到150岁。例如，生活在寒带的人寿命会长10~30年。因此，全国法制宣传日延长人的寿命，可用降低体温的方法。美国生物化学家时特鲁博士试制了一种冰柜，每晚在冰柜里睡觉，可使人的体温降至 15°C 左右，次晨冰柜会自动升温到 37°C ，人可以照常生活、工作。如果这种方法推广，并运用于人们的日常生活中，“低温长寿”就具有现实意义了。

微饿长寿

喂食很少的老鼠，其寿命比其能吃多少就被喂食多少的同类寿命长一倍。人类采取这种“永葆青春的饮食法”，可以活到120岁。那么，“轻微饥饿”为何会导致动物与人的健康长寿？因为细胞死亡是衰老的重要因素，而轻微饥饿会激发体内的潜能，使之拯救细胞不死。当然“轻微饥饿”不同于长期处于半饥饿状态，后者会导致营养不良，而“轻微饥饿”则不是简单、盲目地节食，而是食少而精，如吃低热量、高营养，特别是高维生素的食物。

多病长寿

美国人寿保险公司曾对百名逾百岁的老人进行调查，其结果令人惊讶：体弱多病者往往长寿。随着现代医学的发展，体弱多病者长寿已成不争的事实。据医学研究：人体患某些疾病痊愈后，反而增强了对该病的抵御能力。生活中常有这样的人，年轻时体弱多病，年老后却老当益壮。再者，多病者尝过病痛的滋味，善于保养身体，他们有病就求医，坚持必要的健身锻炼。因为有病，他们不再放纵，主动与疾病作斗争。此外，作为多病者，他们深知“怒气伤身”，所以不争强好胜，不为小事生气。这样，能量消耗相对缓慢，“细水长流”使他们的生存期限得以延长。

职业长寿

乐队朝代更替表指挥、僧侣、画家、牧人等寿命较长。从医学和生理方面讲，写字、作画有利于改善皮质和植物神经功能，促进血液循环，缓解精神紧张和神经功能紊乱，排除忧愁和烦恼，消除疲劳和七情劳损。坚持练习书画，对培养审美趣味、陶冶情操、休养脑筋、增进健康，起着潜移默化的作用。

以上就是<https://www.882682.com/>小编为您介绍医学专家都提出了哪些长寿方法的内容，另外本网老人安全知识库最新神曲中还有很多关于老人养生方面的知识，感兴趣的朋友可以继续关注，以便让老人都能健康快乐的生活。

更多作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)开发