

长寿的老人有哪些种秘诀

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/167763118692157.html>

范文网，为你加油喝彩！

长寿的老人有哪些种秘诀呢？茶中富含的抗氧化剂（多酚）有助于人体抵御心脏病、癌症和过早老化。以色列学者进行的一项研究发现：适量饮茶的人比不经常饮茶的人要活得更长。需要记住的是：喝茶之前要充分搅拌茶水，研究显示这种方法能让茶水多释放出15%的抗衰老成分。

每天早上单腿轮换站立。这听起来有些奇怪，但每天早上穿衣服的时候单腿轮换站立会迫使身体保持平衡，增强支撑脊柱的核心肌肉群（后背、骨盆和腹部）力量。理疗医师认为：对于保持身体活跃、预防跌倒和上了年纪后避免骨折来说，这个简单的动作具有显著的长期功雷神2黑暗世界效。

每周至少进行两次性生活。研究者对威尔士人群进行的大规模长寿调查项目显示：与每周进行两次性生活的人相比，每个月性生活不到一次的人过早死亡的风险会增倍。英国皇家爱丁堡医院进行的研究发现：拥有健康性生活的夫妇看起来会年轻7岁，这或许是因为性生活能减轻压力、满足感更强和睡眠质量更好。

每天吃3个核桃。美国斯克伦顿大学近期的研究显示：核桃是最健康的坚果，因为它含有效力最强的能抗疾病和抗衰老的抗氧化剂。每天吃3个就能充分受益。

结交6个可以信赖的好友。澳大利亚学者近期对百岁老人进行的研究发现：建立亲密的友谊关系和家庭纽带是长寿健康的秘诀。朋友能够提供情感支持，有助于人们应对压力；感受到被关爱能促进大脑生成多巴胺和后叶催产素，从而有利于大脑生长和延缓衰老。研究者确认每个人结交的最优朋友数量是6个。

电子垃圾回收

每天晒太阳。调查数据显示，英国有50%的人缺乏维生素D（这种营养元素是由阳光对人体皮肤照射后形成的），缺乏维生素D会增加人们患上许多潜在致命性疾病的风险。英国肿瘤研究基金会建议，人们应在每天中午前后晒太阳15-30分钟，同时确保自己不会被晒伤，否则健康功效

就会前功尽弃。

每晚用牙线清洁牙齿。多项研究证实牙龈疾病与人们患上其他疾病（包括心脏病、糖尿病和某些癌症）的风险增加之间存在关联。所以，牙科专家建议人们每晚都要清洁牙齿。

养个宠物狗。美国明尼苏达大学的研究显示：养宠物有镇静效果，能降低血压和减少人们心脏病发作的可能性。另一项研究显示，每天遛狗的人比不养狗的人平均多活7年。

不把水果放在冰箱里。研究显示，经过冷藏的水果所含有的营养物质要少于在室温下保存淡薄的反义词的水果。比如，储存在碗中的番茄和辣椒，要比储存在冰箱里的同类果蔬含有双倍的β胡萝卜素和高达20倍的番茄红素。摄入较高量的这两种抗氧化剂，有利于心脏健康状况，能降低某些癌症的发病率。

淋浴时唱首歌。美国哈佛大学和耶鲁大学学者联手进行的研究发现：经常唱歌比服用维生素对健康的促进功效更大。淋浴时歌唱，能减轻压力，促进心脏健康，防止抑郁症。

以上就是<https://www.882682.com/>小编为大家介绍长寿的老人有哪治疗神经衰弱的药些种秘诀的内容，另外本网老人安全知识库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](#)开发