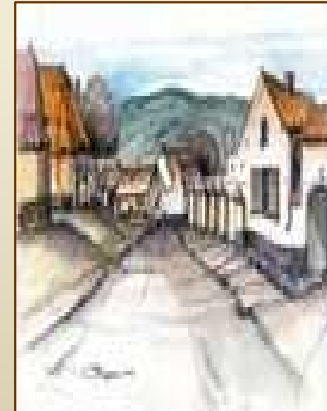
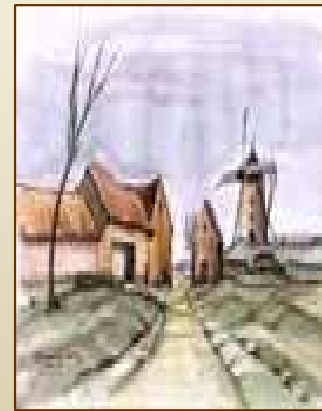
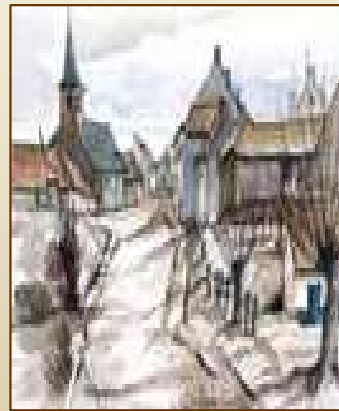
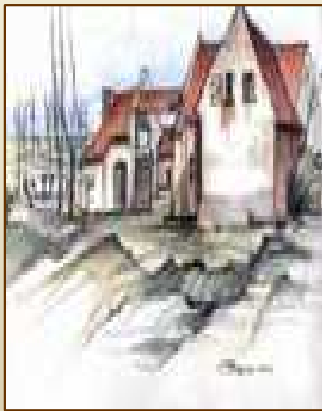
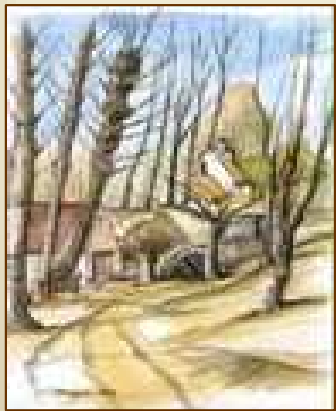



預示你會長壽的**15**個徵兆



Water-colours of Marcel Reynaert



上個世紀中，人類的平均壽命增加了30年，這可以說是人類五千年曆史中最大的進步。而百歲老人的人數從1990年到2000年間也增加了51%。如何解釋這些巨變呢？

健康、教育、疾病預防和治療方面的進步當然是必不可少的因素。但你也許不知道，一些表面上看來似乎是不重要的生活習慣，或是你曾經的生活環境都能影響你的壽命。

一項最新的有關長壽的研究列出了一系列有科學依據的長壽徵兆。

另外研究者們還給出了一些有助於長壽的建議。來看看你是否具備長壽因素吧。

1. 你出生時母親還很年輕

芝加哥大學的科學家們發現，一個出生時母親年齡小於25歲的人活到100歲的幾率是出生時母親大於25歲的人的兩倍。他們認為大概是由於年輕母親最先受孕的是她最好的卵子，因此產生更健康的後代。

2. 你很愛喝茶

每天喝1至2杯茶對心臟很有好處，不過要確保茶是當天新沏的。超市裏的即飲紅茶則沒有這樣的健康效果。另外還有一些研究表明，喝牛奶會降低茶對心血管系統的保護效果。因此如果要往茶水中添加其他的調味品，最好加蜂蜜或檸檬。



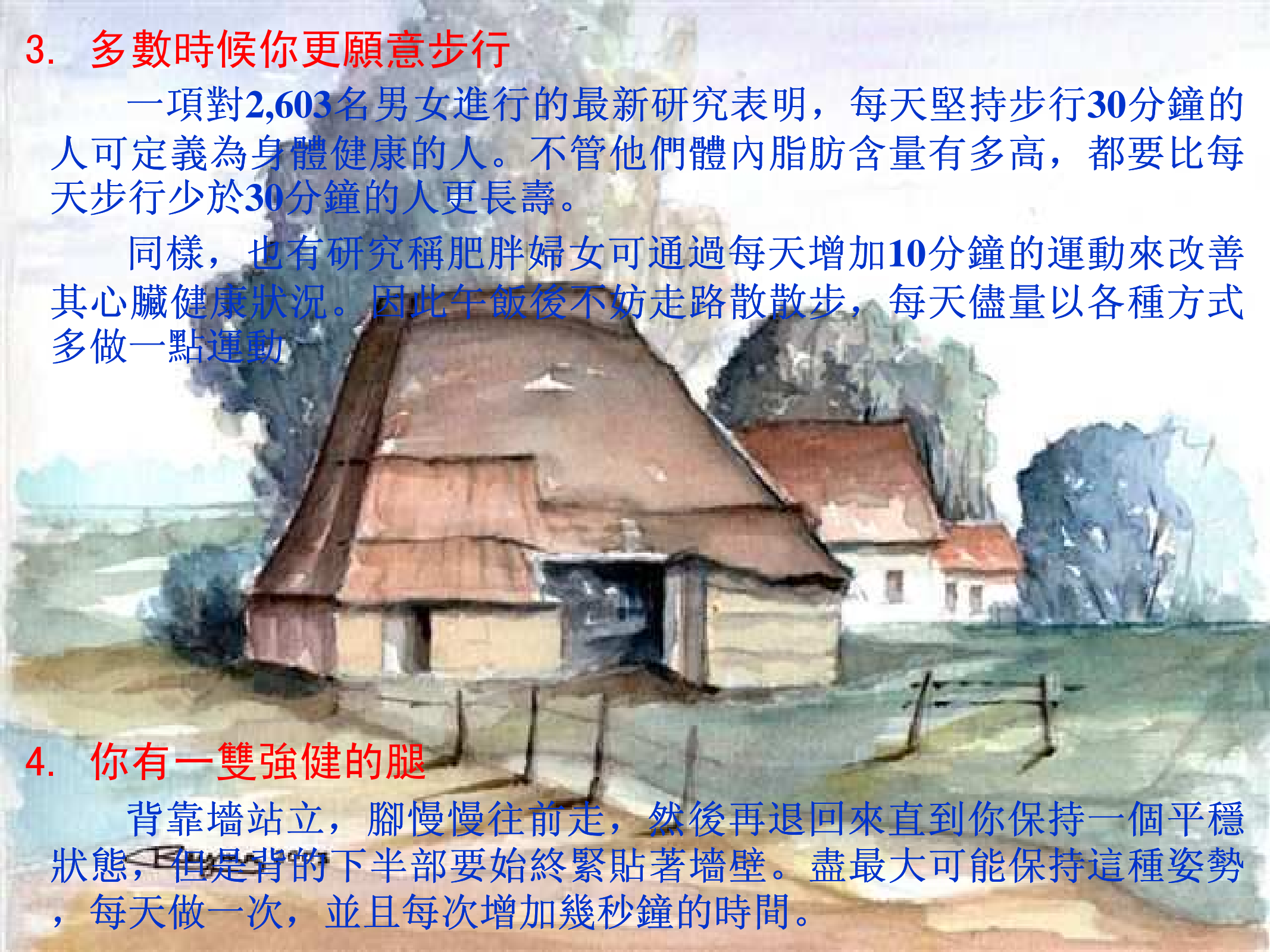
3. 多數時候你更願意步行

一項對2,603名男女進行的最新研究表明，每天堅持步行30分鐘的人可定義為身體健康的人。不管他們體內脂肪含量有多高，都要比每天步行少於30分鐘的人更長壽。

同樣，也有研究稱肥胖婦女可通過每天增加10分鐘的運動來改善其心臟健康狀況。因此午飯後不妨走路散散步，每天儘量以各種方式多做一點運動。

4. 你有一雙強健的腿

背靠牆站立，腳慢慢往前走，然後再退回來直到你保持一個平穩狀態，但是背的下半部要始終緊貼著牆壁。盡最大可能保持這種姿勢，每天做一次，並且每次增加幾秒鐘的時間。



5. 你很少喝碳酸飲料

波士頓大學的科學家發現，每天飲一次或多次可樂會使你患代謝症候群的風險加倍。代謝症候群是一種代謝異常聚集現象，主要包括高血壓、血脂異常、糖尿病、腹部肥胖以及高尿酸與凝血因子的不正常等等，這些因素會增加患心血管疾病和糖尿病的風險。

實驗發現，可樂中的一種著色添加劑會增加動物患代謝症候群的風險。另外，科學家們推測，愛喝碳酸飲料的人由於其味蕾長期接觸人造甜味劑，逐漸使其習慣於各種甜食，因此更易導致肥胖。

應對策略：如果感到自己咖啡因癮上來，改成喝茶；或者實在難忍，在飲料中加入一些果汁。通過控制好血壓和血脂、預防糖尿病和不吸煙，你就能增加6-9年的健康壽命。

6. 你愛吃紫色食物

一項最新研究顯示，紫葡萄、藍莓和紅葡萄酒富含多酚，多酚能使血管保持韌性，有助預防心臟病和老年癡呆症。美國辛辛那提大學認知障礙研究中心主任馬克·克裏科瑞安博士稱，凡是對冠狀動脈有益的食物對腦血管也很有幫助。對動物的初步研究表明，在飲食中增加黑葡萄能幫助改善大腦功能。另有研究顯示，每天喝一杯藍莓果汁有助提升腦細胞功能，增加記憶力。

7. 你在青少年時期，體重保持在正常範圍內

發表在《兒科學》雜誌上的一項針對137名非裔美國人的研究，對他們從出生到28歲之間做了跟蹤調查，研究表明，14歲時體重超重會增加成年時患II型糖尿病的幾率。另外據美國心臟學會的資料顯示，糖尿病患者得心臟病的幾率是正常人的2-4倍。

8. 你不喜歡吃富含肉類的快餐

美國癌症研究院的一項報告顯示，每週吃紅肉超過**18**盎司會增加患結腸癌的風險；每天吃**3.5**盎司加工過的熟食肉類，比如熱狗、醃熏臘肉等，患結腸癌的幾率會增加**42%**。

至於為什麼紅肉不健康，專家也不是很清楚，但有專家推測可能是因為肉類在燒烤、煙熏、醃幹或用硝酸鹽一類的防腐劑做防腐處理的過程中產生了致癌原。

9. 你曾經受過高等教育

哈佛醫學院的一項最新研究表明，接受過**12**年正規教育的人，哪怕只受過**1**年的高等教育，要比受教育年限少於**12**年的人多活**18**個月。

據說，受教育越高，吸煙的可能性越小。美國疾控中心的資料表明，受過高等教育的成人中約有**10%**的人吸煙，而學歷為中學或者更低的人中約有**35%**的人吸煙。

10. 你有真心喜歡自己的朋友

美國西達克瑞斯特學院的心理學副教授邁卡·薩丁稱，良好的人際關係是很好的減壓劑，而知道有人一直支援著你，會讓你身心都保持健康。有研究顯示，慢性壓力削弱免疫系統的功能，使細胞加快老化，最終會使一個人壽命縮短**4-8**年。

11. 你的朋友也很健康

《新英格蘭醫學雜誌》上的一項研究表明，如果你最要好的朋友體重增加了，那麼同樣情形發生在你身上的可能性是**72%**。主要研究者尼古拉斯·克裏塔基博士稱，要想維持一種健康的生活方式，就應該與那些和自己有相同生活目標的人交往。比如參加一個減肥健身的俱樂部，或者發展一個能和你長期一起散步的朋友等等。

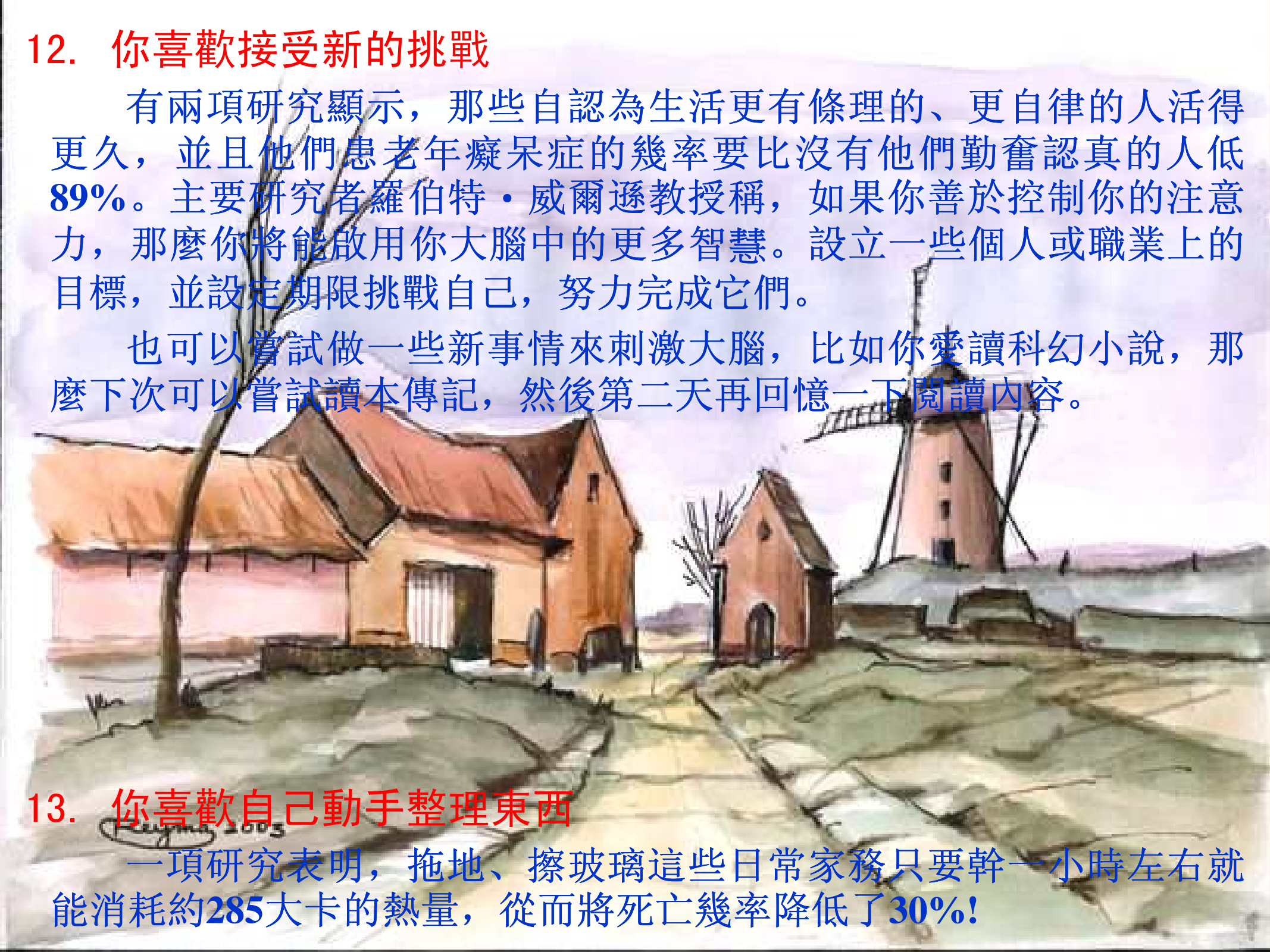
12. 你喜歡接受新的挑戰

有兩項研究顯示，那些自認為生活更有條理的、更自律的人活得更久，並且他們患老年癡呆症的幾率要比沒有他們勤奮認真的人低**89%**。主要研究者羅伯特·威爾遜教授稱，如果你善於控制你的注意力，那麼你將能啟用你大腦中的更多智慧。設立一些個人或職業上的目標，並設定期限挑戰自己，努力完成它們。

也可以嘗試做一些新事情來刺激大腦，比如你愛讀科幻小說，那麼下次可以嘗試讀本傳記，然後第二天再回憶一下閱讀內容。

13. 你喜歡自己動手整理東西

一項研究表明，拖地、擦玻璃這些日常家務只要幹一小時左右就能消耗約**285**大卡的熱量，從而將死亡幾率降低了**30%**!



14. 你是個樂天派

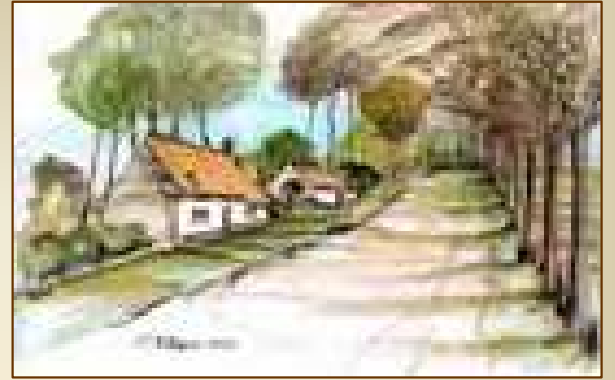
據《美國心理學家雜誌》報道，約有17%的美國人是樂天派，他們對生活有著積極的態度，有明確的目的和很強的社會認同感，他們要比悲觀派的人更健康。

美國埃默裏大學的社會學教授科裏·凱斯博士建議，我們應該努力保持樂觀的態度，積極尋求生活的意義。

在義大利的撒丁島或日本的沖繩，那裏有世界上最長壽的人們。他們都很勤勞地工作，但是他們更注重和家人一起度過時間，提升自己的精神狀態，並且喜歡幫助別人。

15. 你要每天打乒乓球

你的體力，眼力，腦力都會保持得很好。週末與老友八圈麻將更佳。



祝君健康

Musica: Roger Williams

