

長壽的秘訣

Secrets of Longevity

1. 適當的營養

- 吃不同種類的食物尤其是新鮮或未經加工的食物
- 少吃脂肪，糖和鹽
- 多吃高纖維質食物（如全麥麵包，全穀類，豆類，水果和蔬菜等）
- 每天喝六至八杯水

2. 充足的睡眠

1. 睡眠充足能令您精力充沛更可幫助增強免疫能力，減少患病的機會。
2. 青年人及中年人每天平均需要七至八小時的酣睡。
3. 年紀較大者則只需要六小時的熟睡。

3. 運動

每日運動三十至六十分鐘，可以幫助減低體內脂肪，精神壓力，骨質疏鬆症，心臟病及癌症的病發機會，同時亦可以幫助糖尿病患者控制血糖，促進血液循環，增加肺容量，使肌肉和骨骼更強壯，提高反應敏捷，更可延年益壽。

4. 戒煙

吸煙者患肺癌，心臟及呼吸系統疾病的機會比其他人高。每吸一枝煙，你

的壽命會短七分鐘。每吸一包煙，你的壽命可減少大約一個月。

5. 喝酒要有節制

如果你喝酒，女仕每日不要超過一份，男仕每日不要超過二份。

一份量 ⇒ 五安士葡萄酒
⇒ 十二安士啤酒
⇒ 一安士半烈酒

過量飲酒可以導致:

- 交通意外
- 肝硬化
- 胃潰瘍
- 胃腸出血
- 血壓上升
- 維他命不足

4. 減輕精神壓力

減輕壓力的方法有以下幾點:

- 有計劃做事
- 抽時間輕鬆一下
- 運動
- 練習深呼吸技巧
- 保持樂觀
- 跟別人交談
- 休息

華人社區健康資源中心編譯 — 1991 年版權所有
01/2010 修正

©1991 Chinese Community Health Resource Center,
revised 01/2010