

长寿的秘诀

Secrets of Longevity

1. 适当的营养

- 吃不同种类的食物尤其是新鲜或未经加工的食物
- 少吃脂肪，糖和盐
- 多吃高纤维质食物（如全麦麵饱，全穀类，豆类，水果和蔬菜等）
- 每天喝六至八杯水

2. 充足的睡眠

- 睡眠充足能令您精力充沛更可帮助增强免疫能力，减少患病的机会。
- 青年人及中年人每天平均需要七至八小时的酣睡。
- 年纪较大者则只需要六小时的熟睡。

3. 运动

每日运动叁十至六十分钟，可以帮助减低体内脂肪，精神压力，骨质疏松症，心脏病及癌症的病发机会，同时亦可以帮助糖尿病患者控制血糖，促进血液循环，增加肺容量，使肌肉和骨骼更强壮，提高反应敏捷，更可延年益寿。

4. 戒烟

吸烟者患肺癌，心脏及呼吸系统疾病的机会比其他人高。每吸一枝烟，你的寿命会短七分钟。每吸一包烟，你的寿命可减少大约一个月。

5. 喝酒要有节制

如果你喝酒，女仕每日不要超过一份，男仕每日不要超过二份。

- 一份量 = 五安士葡萄酒
- = 十二安士啤酒
- = 一安士半烈酒

过量饮酒可以导致：

- 交通意外
- 肝硬化
- 胃溃疡
- 胃肠出血
- 血压上升
- 维他命不足

6. 减轻精神压力

减轻压力的方法有以下几点：

- 有计划做事
- 抽时间轻松一下
- 运动
- 练习深呼吸技巧
- 保持乐观
- 跟别人交谈
- 休息

