

科学解惑

哪些生活方式让你更长寿

新的一年，你会不会哀叹自己又老了一岁？其实，改变一下生活方式，你就能更长寿。

来自伦敦的罗森医生是世界级的长寿权威人士，他说：“近几十年的研究表明，对大多数人来说，行为和生活方式对寿命的影响远比基因要大得多。”

到海边晒太阳 增加3.3岁

哥伦比亚大学一项情感障碍研究显示，缺少光亮可能导致抑郁症或其他问题出现，如酗酒、自杀等。去海边晒太阳会让你走出阴暗情绪。有研究显示，连续5天、每天30分钟的海边日光浴，可治好一半以上的抑郁症患者。

喝奶 增加7.2岁

牛奶是一种纯天然的最有营养的抗衰老食品。很多临床试验证实，牛奶有很多功效，如提供能量，使肌肤更有活力；减少疼痛，使过敏体质得到改善；加速身体复原，振奋情绪等。

赞美别人 增加2岁

早晨睁开眼，对你身边的人大声说“你真美”，或者想一想白云、草地等。匹兹堡大学的研究人员发现，有一颗感恩的心，时刻赞美别人，能让人每一天都过得快乐充实，活得更健康。

笑 增加10岁

幽默可以使你更健康、更长寿、更



快乐，这是挪威科学技术大学一项研究成果显示的。另据他们证实，具有幽默感的人患重大疾病时，被治愈或好转的可能性比其他人要高出30%。笑可以使人产生更多的保护性荷尔蒙，调节血压，减小压力，增强免疫系统功能。

经常测血压 增加25岁

不要等身体出了问题才想起来去测血压。买一个腕式测压仪，每月在家测一次，一个拥有相对较低血压(115/75)的人通常比那种血压相对较高(140/90)的人多活25年。

如果血压过高，就想办法降下来，通常的办法是：经常锻炼，减少脂肪、盐、酒的摄入量，不要玩那些过于惊险的游戏，如过山车等。

养一只狗 增加11岁

有一只猫或狗在身边陪你，可以使你降低心脏病、中风发作的风险，还可以使身患重症的人尽快好起来。根据贝尔法斯特女王大学的韦尔斯博士研究，养狗往往可以降低血压和胆固醇水平，而且养狗比养猫更有好处，因为狗可以“强迫”你每天早晚必须出去散步。

用牙线 增加6.4岁

威斯康星州的美容牙科研究中心一项研究显示，有近80%的成年人患有牙周疾病，而有牙病历史的男人患上胰腺癌的概率比普通人要高出63%。所以，一年看两到四次牙医及常用牙线是非常有必要的。

加入足球队 增加11岁

这种类似小社团的组织是你有效减压的好办法。澳大利亚一项研究显示，有亲密伙伴的老年人可以活得比普通入更长。一个相对固定的社交圈可以让你年轻许多岁。当然，经常锻炼还可以给你带来很多好处，如保持肌肉有力、关节灵活以及肺活量增大等。

找一个伴侣 增加9.5岁

纽约洛克菲勒大学的一项研究显示，离婚会加速白细胞的老化；另一方面，长寿真的需要两个人来维系，“长期的爱的关系可以使你年轻9.5岁”。

让大脑高速运转 增加4.6岁

保持头脑清晰敏捷的重要法则则是：永远在使用它。研究显示，大脑始终处于活跃和忙碌状态的人与那些整天发呆的人相比，患上老年痴呆症的概率要小得多。经常做游戏、看书、学习，都可以使你的大脑高速运转。(飞雪)

链接

还想活得再长些？

如果你觉得那些长寿方法还是不够，那就试试下面这两种吧，也许它们可以使你“永垂不朽”。

把自己冷冻起来

如果一个人是因为患上不治之症而被冷冻的，那么在治愈这种病的疗法被人类研究出来以后，他就可以被复活。目前世界上做这项研究最大的机构是美国亚利桑那州斯科茨代尔的阿尔科生命延续基金会，那里已有几十个被冷冻的案例，而且被冷冻者只需每人支付15万美元即可。

储备胶原蛋白

你可以现在就从身体里抽取一些表皮细胞的胶原蛋白，然后把它们放入科学家们的培养皿中。等你感到自己比较老的时候拿出来，让医生为你注入身体。当你老了以后，胶原蛋白的缺乏不但可导致“胶原性疾病”，更会使代谢功能减弱，细胞的可塑性亦随之衰减，造成各种器官萎缩，弹力下降，皮肤和黏膜出现干燥、起皱等脱水现象，进而加速衰老。到那时，你肯定比现在更需要胶原蛋白。(小文)

副刊

投稿邮箱: gyz0111@yahoo.com.cn

电话: 65233688

1个月不间断持续年货采购

32家名优年货品牌联合促销

数千名网友网上联合团购

4大主流媒体全程跟踪报道

12天万达广场年货大街热销展位，方便集中提货

30万活动宣传推广支持

6570000洛阳人共同期待的岁末年货特惠大餐

洛阳万达广场全程支持，年货大街火爆招商中

洛阳网年货团购全面开始

招商范围：蔬菜、水果类：仅设5席 粮油、干货、调料类：仅设5席 酒水类：仅设5席 糖果、干果、饮料类：仅设5席

主办单位：洛阳网 洛阳万达广场

支持媒体：《洛阳日报》、《洛阳晚报》、洛阳网、洛阳手机报

时间：2011年1月6日至2月1日

招商热线：18903880309 邱小姐 13663881851 徐先生

