



保持健康生活方式,在细节上多用心

## 20个神奇长寿秘诀,值得一看!

人人都想长寿,但长寿不是一朝一夕的事。保持健康生活方式,并在细节上多用心,才有可能更长寿。英国《每日镜报》最新总结了一些令人惊奇的长寿诀窍。  
据《生命时报》

1.喝茶前进行充分搅拌  
研究显示这种方法能让茶水多释放出15%的抗衰老成分。

2.每天早上单腿轮换站立  
这个简单的动作具有显著的长期功效。

3.每周至少进行两次性生活  
因为性生活能减轻压力、满足感更强和睡眠质量更好。

4.每天吃3个核桃  
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。

5.结交6个可以信赖的好友  
朋友能够提供情感支持,有助于人们应对压力。

6.每天晒太阳  
每天中午前后晒太阳15~30分钟,同时确保自己不会被晒伤。

7.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的风险增加之间存在关联。

8.养个宠物狗  
研究显示,每天遛狗的人比不养狗的人平均多活7年。

9.不把水果放在冰箱里

10.淋浴时唱首歌  
淋浴时歌唱,能减轻压力,促进心脏健康,防止抑郁症。

11.吃两倍的果蔬  
每天吃8份或8份以上果蔬的人死于心脏病的可能性要比只吃3份果蔬的人低1/4。

12.避免抱怨  
爱抱怨的人更容易患上病毒性疾病。

13.多喝苹果汁  
苹果汁有助于大脑保持年轻状态。



14.画出族谱图  
掌握家族病史

15.每晚少看1小时电视  
科学家发现:年过25岁之后,每看1小时的电视,就会将人的寿命缩短20分钟。

16.确保自己不错过  
每一项医学筛查

17.关注腰围  
因为腰围可以显示内脏脂肪的存在。

18.每天至少笑20次  
笑声可以增强免疫系统的功能,减少压力激素的释放,从而起到抵御癌症的作用。

19.戒烟  
吸烟者更容易患上让身体感觉虚弱的疾病。

20.有坚定的信仰  
这是因为,坚定的信念有助于人们应对压力,对心脏、呼吸道和消化道都有保护作用。

中国铁路总公司:

### 列车上、出站前丢失车票可挂失补办

03版

### 专家建议:子女应学会为空巢老人“保暖”

04版

### 废除强制,房产继承公证还有必要吗?

05版

中央媒体看安徽  
六安为青年打造红色精神家园

桐城利用传统文化资源  
走出化解矛盾纠纷新路

03版