

世界公认的十大短寿习惯和长寿习惯公布



“只要把生活方式改一改,我们每个人可能延寿10多年!”早在五年前,上海中医药大学教授何裕民就在2013年上海的一次科技讲坛上很明确地告诉了我们!

生活方式是慢病和癌症的源头,80%以上的癌症是因环境及生活方式不当所致,而避免不良的生活习惯,癌症是可以预防的!

是想健康长寿,还是多病多灾,这十大长寿生活习惯和十大折寿生活习惯都在这里了!

十大长寿生活习惯

长寿习惯一:喝水别太少

水是“最佳最廉的保健饮品”,这丝毫不夸张。专家指出,防治心脏病,3个时段喝一杯水效果最佳。

第一杯:晨起空腹一杯水

起床后,可空腹喝一杯水,因为睡眠时我们的隐形出汗和尿液分泌,损失了很多水分,起床后即使不感觉口渴,但体内仍会因为水分缺乏而导致血液粘稠。因此,起床后一定要尽快小口慢慢补充水分。

第二杯:睡前一杯水

当人们睡熟时,呼吸,汗腺仍然在排出水份,当体内水份减少过多时,血液粘稠度增高,睡前一杯水,可有效降低血液粘稠度,预防容易发生在秋冬凌晨的像心绞痛,心肌梗死这类疾病。

第三杯:运动后一杯水

适量的运动是长寿的基石之一,尤其是老人,更应注意有效合理的运动。但在运动后,应特别注意补充水份。运动时汗液带走电解质,且消耗较多能量,若不注意,运动后极易发生低血糖,严重甚至引起晕厥。因此,运动后,建议老人们小口根据实际情况饮用淡盐水,淡糖水。

长寿习惯二:经常喝粥

想少生病,那喝碗粥吧!清代著名医学家王士雄在他的著作中称粥为“天下之第一补物”。

《中国日报网》刊登了一篇哈佛大学对10万人进行长达14年的研究发现,每天喝一碗约28克全谷物熬成的杂粮粥,可降低5%的死亡率和9%患心血管疾病的几率。

每位志愿者在1984年参与研究时身体状况都良好无恙,但是在2010年的反馈调查中,超过2.6万名志愿者已经离世。

但经常食用诸如麦片粥、糙米、玉米和藜麦等粗粮的志愿者似乎避开了所有疾病,尤其是心脏疾病。

长寿习惯三:每天1杯奶、1颗蛋

牛奶和鸡蛋,都是被营养学家称赞的优质蛋白质的来源,而且它们营养丰富,价格低廉,是咱们普通老百姓不可缺少的优质营养来源。

牛奶被誉为“白色血液”,对人体的重要性可想而知。它的营养几乎是全方位的,钙、脂肪、蛋白质等均较为丰富。牛奶以及奶制品每日推荐摄入量是300克。就拿普通的200毫升的袋装奶来说,每天喝一至两袋也就足够了。

而鸡蛋可以说是最适合人类食用的“蛋

类”,人体对鸡蛋蛋白质的吸收率可高达98%。选鸡蛋的时候,大家也不用太过迷信是不是土鸡蛋,因为它们的营养几乎无差别,非要说差别,那土鸡蛋的胆固醇还要更高些!

长寿习惯四:多吃点水果

据中国疾病预防控制中心慢性非传染性疾病预防控制中心发表数据显示,在我国,水果摄入不足导致的死亡占该人群总死亡的15%,归因死亡数为134.8万。

水果的全死因归因分值仅次于高血压和吸烟,位列第三。我国因水果摄入不足造成期望寿命损失1.73岁(男性损失1.80岁,女性损失1.58岁)。因此,建议成年人每人每天一斤蔬菜半斤水果。

长寿习惯五:每天都要吃到绿色蔬菜

这一点看起来特别容易做到,但有很多人并没有做到!吃蔬菜,不仅能补充维生素、矿物质和其他身体必需的营养素,预防肠癌等,还能改善心理状态,预防疾病。

英国华威大学一项研究表明,每天吃7份水果蔬菜(每份约85克,一个中等大小香蕉的重量)的人心理健康状况最好,多吃水果蔬菜能够提升生活满意度、心理健康和快乐感。

美国一些地方甚至已将菠菜、甜菜等写进医生处方,抗击低收入家庭的肥胖症。

长寿习惯六:每周吃次鱼

营养学家曾形象地告诫:吃“四条腿”的不如吃“两条腿”的,吃“两条腿”的不如吃“没有腿”的。“四条腿”的,主要是指猪、牛、羊肉,这些肉类吃太多不利于减肥和降低血脂;“两条腿”的,主要是指鸡、鸭、鹅等禽肉,是良好的肉类食品;“没有腿”的,主要是指鱼类和各种蔬菜,鱼肉所含蛋白质容易被消化、吸收,所含脂肪中不饱和脂肪酸,尤其是多不饱和脂肪酸量大,对身体较为有利。

而且,鱼肉中含大量的Omega-3脂肪酸,有助于改善大脑健康,提高记忆力。对65岁以上老年人来说,吃鱼还可降低发生老年痴呆的危险性。

长寿习惯七:常晒晒太阳

晒太阳,伸伸懒腰,呼吸下新鲜空气,想想都美。而且,让皮肤接受阳光照射还能降低血压,从而降低人们患上中风和心脏病发作的风险。这是因为阳光能改变一氧化氮在血液和皮肤中的含量,进而降低血压水平,还能有效预防糖尿病的发生。

上午10时前、下午3时后,每天晒30~60分钟。

长寿习惯八:一公里步行

健步走,是一种低廉、低风险、很方便而且健康收益高的有氧运动方式,能助减肥,降三高,预防多种癌症。成年人只要坚持有规律地行走超过12周,就会达到体态端正、腰围变细的效果,而且身体结实,不易疲劳。

美国《自然》杂志曾报道称,60岁以上的人,一周3天,每次步行45分钟以上,可预防老年痴呆。一周步行7小时以上,可降低20%乳腺癌罹患率。

穿一双轻便运动鞋,每天早晚出门走几圈,双腿稳步前行,双臂摆动起来,对心血管

乃至全身健康都有好处。

长寿习惯九:一项爱好

有一项爱好,不管是养花、养鸟、集邮、钓鱼,还是书画、唱歌、下棋、旅游,都让老年人保持与社会、大自然的广泛联系,无形中使老年人开阔了眼界,更加热爱生活、珍惜人生。

还可以经常做些挑战记忆力的游戏和活动,延缓大脑衰老,比如做做字谜游戏、偶尔打打麻将、学一门外语、跳一种新的舞蹈,甚至嚼口香糖的动作,都可以让脑部得到更多的血液和营养供应,这可能会提升记忆力,延缓大脑衰老。

长寿习惯十:一份好心情

老人保持良好的情绪,对于身体健康极为重要。就老人常见的慢性病而言,就与老人心态息息相关:

许多冠心病患者,就是由于不良情绪的刺激而出现心绞痛和心肌梗死,导致突然死亡;

“坏”脾气导致高血压。严重可引发脑卒中、心力衰竭、猝死等;

“气”出来的糖尿病。暴怒、焦虑、悲伤等情绪会使得血糖浓度升高,引起机体代谢功能紊乱。

由此可见,拥有一份好心情是多么地重要!

十大折寿生活习惯

折寿习惯一:熬夜或睡眠不足

医学研究已表明,睡眠不合理确实关乎人的寿命,中青年人每天睡觉骤减2小时,死亡风险增加20%。

根据全球最大市场调查公司TNS的一项最新调查显示,如果每人每天的睡眠时间比标准睡眠时间8小时少1.6小时,就相当于每年减少6.2天寿命。

折寿习惯二:急脾气

我们要少着急,少操心。因为急真的可以急出病来。有研究发现,女性癌症患者80%性子急,60%追求完美。高血压、冠心病患者90%性子急,糖尿病患者60%以上性子急,甲状腺疾病患者90%以上性子急。可见,一个“快”字对我们健康构成了明显威胁。

一项由英国伦敦大学学院、曼彻斯特大学等机构联合进行的研究发现,脾气不急、懂得充分享受生活快乐的人平均能多活9~10年。

性子急,用中医的话来说就是肝火旺,肝火旺就容易肾虚。从现代医学角度来说,你的神经系统、内分泌系统都在高强度地运作着,伴随而来的是血管张力增加,心跳搏速增快,长期以来,心血管就会受不了,免疫系统也会出问题。

折寿习惯三:大腰围

想寿长先瘦腰,所谓“腰带长,寿命短”,今天我们常见的一些病,很多都是由肥胖导致的。例如癌症的罪魁祸首之一就是肥胖,冠心病、糖尿病更不用说,肥胖富态的人占多数。

美国明尼苏达州梅奥诊所研究人员根据11项研究中超过60万人的医疗数据,分

析得出,腰围超过109厘米(约为3尺3)的男性比腰围小于89厘米(约为2尺7)的男性死亡风险升高50%,这相当于40岁之后预期寿命减少3年。腰围超过94厘米(2尺8)的女性比腰围小于69厘米(2尺1)的女性早亡风险高80%,这相当于40岁后预期寿命减少5年。

对我们中国人而言,男性的腰围最好不要超过90厘米,女性最好不要超过80厘米,85厘米也勉强可以。

折寿习惯四:吸烟、吸二手烟、三手烟
血管外科有句行话:“要么戒烟,要么截肢,您只能选一样”。这不是危言耸听。

大量统计学数据表明,80%的下肢动脉硬化闭塞症病人有长期吸烟的习惯,90%以上的血栓闭塞性脉管炎病人有大量吸烟史,香烟通过使动脉壁产生结构损伤,使人类血管老化过程提前10年。

吸烟对健康人的伤害虽然没有血管外科病人那么明显,但是,有研究表明,即时戒烟十年以上的人,吸烟对血管带来的伤害,依然存在。

折寿习惯五:身体异常信号不重视

香港已经超越日本,成为全球平均年龄最高的地区。这和他们非常重视体检密切相关,除了全面健康体检外,还会根据年龄、性别等做些针对性检查。真正做到了少得病、晚得病,得了病早点治,不把小病拖成大病、重病。

肿瘤的十大早期信号,一旦出现,及早就医:

身体任何部位,如乳腺、皮肤、唇舌或其他部位有可触及的硬结或不消的肿块;

疣或黑痣有颜色加深、迅速增大、瘙痒脱发、溃烂或出血等改变;

持续性消化不良;

吞咽粗硬物有哽噎感,胸骨后不适,灼痛或食道有异物感;

耳鸣、重听、鼻塞、头痛、咽部分泌物带血,颈部肿块;

持续性声哑,干咳或痰中带血;

原因不明的大便带血,无痛性血尿、外耳道出血;

月经不正常,大出血,月经期外或绝经后不规则阴道出血;

久治不愈溃疡;

原因不明的体重减轻或低热。总的来说,在不明原因的不适持续较长时间后,就应该及时去医院进行检查。

折寿习惯六:坐比天大,就爱坐着

每天静坐时间超过3个小时就会让寿命缩短整整2年。澳大利亚学者发表在《英国医学杂志》上的研究成果显示:即使经常参加体育锻炼也无法弥补静坐时间过长对身体健康造成的潜在负面影响。

《美国医学协会杂志——内科医学》上的一项研究成果显示:与每天静坐时间不超过4个小时的人相比,每天静坐时间超过11个小时的人在未三年内死亡的风险增加了40%。

折寿习惯七:不吃早餐

德国埃朗根大学研究表明,不注重吃早餐的人寿命甚至平均缩短2.5岁。英国伦敦帝国学院研究发现,不吃早餐,大脑会释放出需要高热量的信号,导致午餐和晚餐摄取“垃圾食品”的几率大增。长期如此,肥胖症、高血压、高血脂和糖尿病等都会找上门来。所以,早上不妨多花10~20分钟,吃个早餐吧。

折寿习惯八:盐吃太多

高盐饮食习惯最容易导致高血压,70%以上高血压患者摄入盐过量,而国人减寿十因素高血压排第一位。一项刊登在《柳叶刀》上,针对40~85岁的170万成年人,对其影响寿命的几种行为显示,高血压可以减少1.6岁。

折寿习惯九:不爱运动

由美国运动医学科学院、国际运动科学和体育理事会联合领导的研究发现,缺少运动会让目前十岁左右的这一代孩子付出5年生命的代价。

而据发表在《英国运动医学杂志》上的研究表明,对于经常久坐不动的70来岁的老人来说,每周至少进行3小时的运动可以延长5年寿命。

折寿习惯十:用力排便

便秘,大便时用力过度或不当,很可能诱发心脑血管意外,如急性心肌梗死或脑出血而猝死。多见于中老年人,特别是已经有高血压、动脉硬化、冠心病、糖尿病等病的人。