

# 人類健康長壽的秘訣

## 活的老，更要活的好

據統計，美國人的平均壽命約為78歲。在台灣，女性約為78歲，略高於男性76歲。然而以動物細胞計算其生命方法來推演人類的壽命，應可活到120歲，據文獻記載，人類最長的壽命為122歲。顯然人類存有太多糟蹋自己生命的生活方式，而不自知。因為與壽命有相關性的因素除了基因（僅占30%）之外，還有飲食、衛生習慣、生活作息、運動、嗜好休閒、生活態度、人際關係、家人關係、婚姻狀況及對壓力之調適等。

養生保健之道，應從平時做起。經由報章雜誌或衛生署網站如中老年保健網，獲取正確的保健資訊。並定期接受全民健康檢查，成人預防保健服務，測量血壓、血糖和血膽固醇，以徹底了解自己身體狀況。

預防重於治療，規律的運動，每日健走一萬步，促進血液循環，增加肌肉與血管彈性，減少血管阻塞機會。戒掉酒、菸等不良嗜好，因為菸、酒是許多慢性病的危險因子。避免攝取過多的熱量與膽固醇，應建立少油、少鹽、少糖、高纖、高鈣、定時定量的飲食原則，確保一生均能擁有理想體重。

適時的釋放壓力，培養良好的休閒娛樂，幽默風趣的生活態度，保持笑容與活力，讓情緒穩定，增加抗壓能力，也是增加身體免疫力的良方。建立良好的家人關係或友誼，據統計有婚姻關係者能更加長壽。培養正面積極的人生觀，經常保持快樂、幸福的思考或情緒，使人常保青春有活力。

健康長壽的人生活有節，重視飲食，三餐正常，持守均衡飲食的理念。也就是能由六大類食物中選擇不同的食物，增加飲食的變化。因為食物多樣化會讓飲食增加無限樂趣，也能更加健康。即使患有高脂血症、糖尿病或腎臟病患者，會有一些飲食上的限制，但仍然可以是多變化

的。尤其是蛋、紅肉或肝臟為蛋白質、維生素B群與鐵質豐富的來源，偶爾適量攝取，對健康是有益的。多吃富含膳食纖維的食物，例如：蔬菜、水果、全穀類食物等食品，可使排便通順暢。

另外，對於中老年人因為骨質比較疏鬆，發生骨折的機會增加，但只要注意保健，還是可以活動自如。多吃鈣質豐富的食物，例如：奶製品（低脂肪、優酪乳、優格）、小魚干、吻仔魚、連骨魚罐頭、深綠色蔬菜（芥蘭，莧菜，番薯葉）、豆製品（豆腐、豆皮、豆乾）。此外，每天攝取6杯量水分，包含白開水、飲料、湯等，促進腸道蠕動與正常排便。

養成運動習慣，參加社區的休閒娛樂活動，例如：游泳、太極拳、散步、跳土風舞、外丹功、元極舞、健身操等。常到戶外走動，選擇適合自己身體狀況的運動。就算平時在家也應隨時找機會動動，例如：掃地、洗碗、種花、灑水。

經常保持好心情，培養良好的休閒娛樂，終身學習，修身養性，如：種植花草樹木、養魚、看書、學書法、繪畫、烹飪、打拳、打球、游泳、爬山、郊遊、旅遊、唱卡拉OK、下棋、舞蹈等，因為多彩多姿的生活內容，可以使人生活得更有趣！

生活態度的方面，能保持積極的處事態度，又能幽默風趣，常常笑容滿面與活力十足，培養正面積極的闊達人生觀，建立人與人之間的友誼。值得一提的是男人更需要健康的婚姻狀況，因為女人總是比男人更會打理自己的生活，注重衛生習慣，也更加重視健康。其他如有宗教信仰，能讓情緒穩定，也能增加抗壓能力。

編