

五个好习惯，增寿十几年

作者：杜玫医生

相信吗？五个良好的健康的生活习惯可以帮助你多活十年。

不久前，《循环》杂志发表了哈佛大学公共卫生学院营养学家们的一项研究，这项研究包括了超过123,000名美国人，有长达30年的随访资料。

这么神奇，那么，这五个好习惯是什么呢？其实，也不是什么新鲜的神奇发现，而是一而再、再而三被证实的健康的生活方式。如果养成习惯，持之以恒，你的生命长度和生活质量都会有很大提高。

五个好习惯

1、健康的饮食：多样而均衡的饮食，多吃各种蔬菜、豆类、水果、坚果、全谷类、多不饱和脂肪酸，少吃红肉、加工肉类、全脂乳制品、糖类、避免反式脂肪和腌制食物。这基本上就是所谓的地中海饮食。

2、定期规律的锻炼：每天30分钟或更长时间的中度/强活动，包括快走。

3、不吸烟：从来不吸烟是最好的。

4、少喝酒：女性每天不超过一杯(5至15克)，男性每天不超过两杯，5至30克。

5、保持健康的体重：该研究中推荐的健康的体重指数(BMI)在18.5至24.9 kg/m²。

健康的生活习惯可以延长寿命，这个结论在其他人群中也被证实。下面列举一些在其他国家的研究结果：

日本：8.3年(女)和10.3年(男)
加拿大：健康生活习惯可增寿17.9年
德国：13.9年(女)和17年(男)
英国：健康生活习惯可以增寿14年
丹麦、德国和挪威：15.7年(女)和7.4年(男)

虽然各个研究中对健康生活方式的定义和人群的选择略有不同，延寿的数字也不同，但是基本结论是一致的：“良好的生活习惯可以延长寿命”。

可是，不能全部做到怎么办？

在上述哈佛大学研究评估的123,000

名参与者中，只有1.3%完全遵循了这五种良好生活习惯。然而，人们遵循的好习惯越多，他们的寿命就越长。也就是说，即便你不能完全做到，你的健康习惯越多，你受益就越多。

哪怕只做到一点也好过什么都做不到。事实上，一个人如果关注并且在乎自己的健康，他们往往会努力做到更多。

在这五种健康习惯中，对寿命影响最大的是吸烟。如果你只做一件事来降低心血管疾病、癌症和死亡的风险，那就是戒烟或者避免开始吸烟。吸烟是很强的增加癌症、糖尿病、心血管疾病及相关死亡的独立风险因素。研究已经多次证实戒烟可以减少这些风险。吸烟越少越好，少吸烟少受害，早戒烟早受益。

行为的患者的死亡风险降低了近80%。

健康的生活方式对每个人都很重要，但是，对那些患有心血管疾病或者有过心脏病史的人来讲尤为重要。改变生活方式，辅以药物，才可以有效缓解病情或预防复发。

结语

五个好习惯，让你健康长寿：均衡饮食，多运动，少饮酒，不吸烟，控制体重。

健康的秘密，其实在你自己手中。心动不如行动，知道还要做到！

(本文载于微信公众号“同语轩”，版权归属原平台。)

HEALTHY LIFESTYLE



养成好习惯，永远不会太晚

好习惯的养成，当然是越早越受益。但是，即便已经65岁以上，你还是可以受益的。研究发现，在65岁以上的人群，在8年的随访中，那些遵循所有健康

印第安纳州
Indiana Only Asian American Business Card Directory

亚美名片手册

July- December 2019 2019年7-12月

第14期《亚美名片手册》现在开始接受新客户。如您想加入，请联系：
317-213-5825 whlee@iupui.edu

INDIANAPOLIS

财务 · 报税
Fiscal Tax

Since 1976

Fiscaltax.com
Facebook.com/fiscaltax

Richard Bryant
tax consultant
Fiscal Tax Company

Tax Preparation · Electronic filing · Xpress Refunds
Address: 9465 E Washington St.
Indianapolis, IN 46229
(can meet in Carmel - if needed)
drop off and mail service is available

For appointment call
English: 317-897-9964, Toll Free: 888-215-5563
Chinese: 317-987-6358 中文
Email: support@fiscaltax.com

Guaranteed at least \$50 less cost than the National Chains

Translation & Public Notarization Services
翻译和公证服务

口译、笔译、中译英、英译中各种与移民、就业、上学、家庭、法律有关的专业翻译及公证服务。

Interpretation and Translation between Chinese and English
Professional document translation & Public Notarization services in a variety of areas, including immigration, education, family, employment and law.

GOOD, FAST, AND UNBEATABLE PRICE

317-213-5825
Email: aatodayin@gmail.com

代办签证服务

为方便广大读者，本报提供“代办签证”及“领馆公证”服务。
代办费：\$40/本

电话：317-213-5825 (Wendy)
317-705-9818 (周华)
Email: whlee@iupui.edu
xiaohua53@yahoo.com
网站：http://www.chinavisaforyou.com/