

## Bí quyết để sống lâu hơn

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo số u t m

Th&#7913; B&#7843;y, 24 Th&#225;ng 12 N&#259;m 2011 10:36

---

Những hoạt động thể thao giúp bạn rất nhiều, nhưng đừng quên ý nghĩa của chúng: giúp bạn cảm thấy khỏe và lâu hơn.



Đây là các bí quyết mà theo nghiên cứu của các nhà khoa học thì sẽ giúp sống khỏe và lâu hơn:

### 1. Sex :

Sex có tác động làm giảm lượng cholesterol trong máu, tăng tuần hoàn máu, do đó rất tốt cho tim mạch. Nếu làm “chuyện yêu” vào buổi sáng sớm, lượng đường trong máu rất thấp, nên vậy, có thể có thể chuyển hóa chất béo thành năng lượng.

### 2. Cười :

Theo nghiên cứu của các nhà khoa học, nếu mỗi ngày bạn cười 15 phút thì tuổi thọ có thể tăng thêm 8 tuổi.

## **Bí quyết để sống lâu hơn**

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo số u t m

Th&#7913; B&#7843;y, 24 Th&#225;ng 12 N&#259;m 2011 10:36

---

### **3. Ăn thêm cà chua :**

Khẩu phần ăn có chứa món này sẽ giảm 30% nguy cơ mắc các bệnh tim mạch.

### **4. Đúc chế ngũ cốc :**

Thức thức bột nhão sẽ làm tăng tuổi thọ của các tế bào não, vì vậy sẽ tăng tuổi thọ trung bình, đó là kết quả nghiên cứu của các nhà khoa học.

### **5. Ăn các loại trái cây :**

Cà rốt rất tốt cho sức khỏe con người. Chế độ ăn nhàn nhã của người có thể giảm nguy cơ đột quỵ và giảm lượng cholesterol trong máu; hay cà rốt rất tốt cho mắt.

### **6. Cho máu :**

Nam giới cho máu có thể giảm 17 lần nguy cơ mắc bệnh tim mạch so với những người khác. Tất nhiên, không phải cho quá nhiều so với lượng máu trong cơ thể.

### **7. Giữ gìn ngũ tạng nội tạng :**

Theo nghiên cứu của các nhà khoa học của Harvard Medical, thì nếu bạn giữ gìn ngũ tạng nội tạng, thì có thể giảm nửa nguy cơ bị áp huyết cao và các bệnh về tim mạch.

### **8. Nghe nhấc cốc đi :**

## **Bí quyết để sống lâu hơn**

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo số 10

Th&#7913; B&#7843;y, 24 Th&#225;ng 12 N&#259;m 2011 10:36

---

Nghiên cứu của các nhà khoa học của Đại học Oxford cho biết, nhạc của Beethoven có thể làm bạn bình tĩnh hơn, góp phần làm giảm áp huyết và nghỉ ngơi các cơ.

### **9. Ăn hạt diêm u :**

Loại thực ăn này có thể giảm 40% bệnh ung thư. Ngoài ra, chúng còn có tác dụng giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường. Bạn nên chọn loại hạt diêm u không muối thì tốt nhất.

### **10. Không để ý nhiều đến những người khác :**

Sống sống thoải mái hơn nếu không để ý nhiều đến ý kiến của người khác vì nếu vậy, bạn sẽ thấy đỡ stress hơn.

### **11. Ăn bột mì :**

Loại thực ăn này có thể giảm được 8 lần nguy cơ gây ung thư. Vì vậy, có thể bổ sung thêm vào khẩu phần ăn.

### **12. Không nhậu :**

Nhậu tiệc tùng mang nhiều bất ngờ có thể làm tăng nguy cơ mắc các bệnh tim mạch với những người đã có tiền sử huyết áp cao.

### **13. Làm việc vất :**

## **Bí quyết để sống lâu hơn**

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo số u t m

Th&#7913; B&#7843;y, 24 Th&#225;ng 12 N&#259;m 2011 10:36

---

Riêng việc lau nhà thôi cũng tiêu 80 calo trong vòng 20 phút; là quần áo trong 20 phút cũng đốt cháy tới 65 calo. Việc nhúng việc nhỏ nhẻ này cũng sẽ góp phần làm cơ thể khỏe hơn nhờ hoạt động nhẹ nhàng.

### **14. Giao tiếp :**

Chuyên trò, giải tỏa tâm lý sẽ có thể giảm thiểu căng thẳng.

### **15. Học những điều mới :**

Theo kinh nghiệm của những người đã thọ tới tuổi thọ 100, nếu ham học hỏi những điều mới lạ như học chơi các nhạc cụ, học ngoại ngữ thì sẽ kéo dài được tuổi thọ.

### **16. Mặc những đồ trang :**

Mặc đồ trang sẽ giúp che chắn sự xâm phạm sinh sản và tránh các loại vi khuẩn thâm nhập vào cơ thể.

### **17. Ngủ :**

Ngủ điều chỉnh không phải ngủ quá nhiều hoặc quá ít. Theo nghiên cứu của các nhà khoa học Mỹ, những người ngủ 7 giờ/1 buổi tối sẽ sống lâu hơn những người ngủ nhiều hoặc ít hơn.

### **18. Có vật nuôi :**

Nếu có một chú mèo hoặc chó nhỏ trong nhà cũng rất hay. Khi buồn, có thể vui chơi cùng

## Bí quyết để sống lâu hơn

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo số 10  
Th&#7913; B&#7843;y, 24 Th&#225;ng 12 N&#259;m 2011 10:36

---

chúng. Điều này góp phần giảm stress và huyết áp.

### **19. Ăn chocolate :**

Theo nghiên cứu của Đại học Harvard, những người ăn chocolate với lượng vừa phải sẽ sống lâu hơn so với những người ăn nhiều đường. Chocolate chứa nhiều chất polyphenols, đây là chất có tác dụng chống lại các bệnh về tim mạch và ung thư.

### **20. Thường xuyên kiểm tra sức khỏe :**

Với hoạt động này, sẽ thường xuyên theo dõi các tình hình sức khỏe của mình để có biện pháp kịp thời.

### **21. Đọc nhãn hiệu đồ ăn:**

Khi mua đồ ăn, cần chú ý tới hãng sản xuất, loại thực ăn, nguồn gốc, hạn sử dụng... Cần bỏ qua, vì chúng không những rất độc hại mà còn sức khỏe.

### **22. Ăn tỏi:**

Đây là loại thực ăn rất tốt cho tim mạch, giúp chất allicin sẽ phần lớn với các hàng cứu đời máu lưu thông dễ dàng hơn.

### **23. Tập thể dục ít nhất 30 phút:**

Mỗi ngày khoảng 15 phút sẽ rất tốt cho sức khỏe của bạn vì với hoạt động này, bạn sẽ tăng

## Bí quyết để sống lâu hơn

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo s&#u t&#m

Th&#7913; B&#7843;y, 24 Th&#225;ng 12 N&#259;m 2011 10:36

---

Íng Vitamin D trong c&# th&. Lo&#i vitamin này góp ph&#n gi&#m nguy c&# m&#c b&#nh ti&#u đ&#ng, b&#nh tim.

### **24. Uống trà:**

Dù là trà xanh hay trà khô đ&#u có tác đ&#ng gi&#m b&#nh ung thu, làm r&#ng ch&#c kh&#e h&#n, x&#ng c&#ng h&#n và có tác đ&#ng tích c&#c đ&#n h&# tu&#n hoàn.

### **25. Tìm những cuộc sống:**

Làm những việc mình thích, ví d&# như đi shopping hay nghe các b&#n nh&#c yêu thích b&#n s&# gi&#m đ&#c stress.