

## 10 สุขนิสัย ให้อายุยืนถึง 100 ปี

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ค. 2552

อายุวัฒณ์ สุขัง พลัง หากตั้งตนในสิ่งชอบ ประกอบกิจที่พอเพียง

### ปฏิบัติการ10 ข้อต่ออายุถึง 100 ปี

ไม่ว่าการมีอายุอยู่ถึง 100 ปีจะเป็นสิ่งที่ทำให้ชีวิตมีความสุขจริงหรือไม่ แต่หลายคนที่ถวิลหาสิ่งนั้นดูอย่างรายงานข่าวด้านสุขภาพจากเว็บไซต์บัลติมอร์ซันดอทคอม ([www.baltimoresun.com](http://www.baltimoresun.com)) ใน สหรัฐฯ ยังรวบรวมเรื่องราวสุขนิสัย 10 ประการที่จะช่วยให้อายุยืน 100 ปี เลยถือโอกาสนำมาบอกต่อกัน เผื่อใคร อยากอายุยืนก็ลองปฏิบัติตามดู ปฏิบัติการ ยืดอายุ ดังต่อไปนี้ครับ

**ข้อแรก อย่าปลดเกษียณ** นักวิจัยพบว่าในพื้นที่เขียวนติของอิตาลีนั้นมีเปอร์เซ็นต์คนอายุร้อยปีอยู่สูงมาก เมื่อคนเหล่านั้นเกษียณจากการทำงานแล้ว จะใช้เวลาส่วนใหญ่ในแต่ละวันทำงานในฟาร์มขนาดเล็ก ปลูกผักและองุ่น แต่ถ้ามองตัวเองไม่เหมาะกับงานเกษตรกรรมก็ลองไปเป็นอาสาสมัครตามพิพิธภัณฑหรือใช้ประสบการณ์ของตนเอง ให้เป็นประโยชน์ก็ได้

**ข้อสอง หมั่นใช้ไหมขัดฟันทุกวัน**  
การใช้ไหมขัดฟันทุกวันจะช่วยลดปริมาณของแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุของโรคเหงือกได้ ซึ่งแบคทีเรียนี้จะเข้าไปที่กระแสนโลหิตทำให้เส้นเลือดบวมอักเสบ อันเป็นปัจจัยหลักในการเกิดโรคหัวใจ

**ข้อสาม ต้องเคลื่อนไหวออกกำลังกาย** เพราะจะช่วยปรับอารมณ์ ทำให้สติปัญญาเฉียบแหลม ทั้งสร้างความสมดุลให้กระดูกและกล้ามเนื้อของร่างกาย

**ข้อสี่ กินอาหารมื้อเช้าที่อุดมด้วยธัญพืชและกากใย**

**ข้อห้า นอนคืนละ 6 ชั่วโมง เป็นอย่างน้อย**

**ข้อหก บริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการแต่ไม่ใช่ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม** เลี่ยงอาหารขัดขาว ไม่ว่าจะเป็นขนมปัง แ่งหรือน้ำตาลขัดขาว กินขนมปังธัญพืชและผลไม้หลากสีสััน

**ข้อเจ็ด เรียนรู้วิธีจัดการกับความเครียด** อย่าปล่อยให้มันเป็นโรคประสาท ลองเล่นโยคะ ทำสมาธิ

มวยให้แก้ หรือจะลองหายใจลึกๆก็ได้

### ข้อแปด ใช้ชีวิตแบบชาวเซเว่น-เดย์แอดแวนทิสต์

ที่ถือว่าร่างกายเราหิบบิ๊มจากพระเจ้าต้องถนอมรักษาไว้ ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเหล้า ส่วนมากคนที่เดินสายนี้จะสมทานมังสวิรัต กินผักและผลไม้ ไซ่แรงงานเยอะ และใช้ชีวิตที่ค้ำหนึ่งถึงครอบครัวและชุมชน อายุเฉลี่ยของชาวเซเว่นเดย์อยู่ที่ประมาณ 89 ปี

### ข้อเก้า ดำเนินชีวิตอย่างเป็นกิจวัตร

ส่วนมากคนที่อายุเกินร้อยมักจะดำเนินชีวิตเป็นแบบแผนเคร่งครัด บริโภคอาหารแบบเดิม ทำกิจกรรมเดิมๆตลอดชีวิตเขานอนและตื่นนอนเป็นเวลา

### ข้อสุดท้าย ติดต่อกับเพื่อนฝูงและวงศ์ญาติที่มีอยู่

การมีเพื่อนและคนรักจะช่วยลดความซึมเศร้าทอแหลงได้.

## ไทยรัฐออนไลน์

- โดย ทีมข่าววิทยากร-ไอที
- 23 พฤษภาคม 2552, 05:00 น.

tags:

อยู่ยืนยง สุขภาพดี    ขอบคุณครับ