

## 29 วิธีทำให้อายุยืน

นำเสนอเมื่อ : 27 พ.ค. 2552

29 วิธีทำให้อายุยืน

1. **หัวเราะเสียงดัง** จงหัวเราะดัง ๆ เมื่อรับรู้เรื่องขำขัน ไม่ว่าจะจากการสนทนาหรือดูวิดีโอตลก การหัวเราะทำให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนชนิดหนึ่งออกมา ฮอร์โมนชนิดนี้มีส่วนทำให้อายุยืน
2. **มีผัวเดียวเมียเดียว** จากสถิติพบว่าผู้แต่งงานอยู่กินเป็นผัวเดียวเมียเดียวมาตลอดทำให้อายุยืนกว่าผู้มีมากชู้หลายรัก
3. **กินถั่วมากเข้าไว้** จากการวิจัยพบว่าการกินถั่วประเภทถั่วลิสงครึ่งละ 1 ออนซ์ 5 ครั้งต่ออาทิตย์ เป็นการตัดโอกาสไม่ใหตายเพราะโรคหัวใจได้
4. **ขี่รถคันใหญ่เข้าไว้** แทบไม่น่าเชื่อว่าคนขี่รถคันเล็กมักจะตายเร็วกว่าคนขี่รถคันใหญ่
5. **งีบทุกบ่าย** หลังอาหารกลางวันงีบหลับสักครึ่งชั่วโมง
6. **อยู่บ่นภูเขายาวกว่าอยู่อยู่ชายทะเล** เป็นความเชื่อผิด ๆ มานานที่ชาวอยุธยาทะเลอายุจะยืน แต่ผลการวิจัยพบว่าผู้มีบ้านอยู่ภูเขายาวกว่า ดังนั้นจึงมีธรรมเนียมเที่ยวป่ามากกว่าเที่ยวทะเล
7. **เล่นเกม** เกมอะไรก็ได้ที่ไม่ปล่อยให้เวลาผ่านไปเฉย ๆ เช่น หมากรูกกับเพื่อนซึ่งเรียนรู้ภาษาใหม่หรือการท่องเที่ยว ล้วนช่วยให้อายุยืนทั้งสิ้น
8. **อย่ากินอาหารอย่างบ่อย** การยางเนื้อที่ปลอดภัยต้องรถให้ถ่านมอดกลายเป็นซีเถ้าเสียก่อน จึงปลอดภัยจากสารมะเร็ง
9. **เล่นกีฬา** ชนิดใดก็ได้ คนที่เคยเป็นนักกีฬามาก่อน จะมีสภาพร่างกายแข็งแรงกว่าผู้ไม่เคยเล่นกีฬามากเลย ดังนั้นจึงมักตายก่อน
10. **ไปโบสถ์ หรือวัดเป็นประจำ** คนที่นับถือศาสนานั้นมักมีจิตใจเยือกเย็น ความดันโลหิตต่ำ ดังนั้น จึงมีโอกาสเป็นโรคหัวใจวายน้อยกว่าผู้ที่ไม่มียึดเหนี่ยวทางจิตใจเลย
11. **เต็นรำอยู่เสมอ** ผู้ที่ชอบเต็นรำมีจิตใจเข้มแข็งมั่นคง ความจำดี และมีปฏิกิริยารวดเร็ว

การเดินร่ำแบบแอโรบิคได้ผลเช่นเดียวกับเดินบอลลม

12. **เลี้ยงสัตว์ไว้เป็นเพื่อน** ผู้เลี้ยงหมา แมว ฯลฯ จะมีความดันเลือดต่ำ การมองดูปลาวายน้ำก็ทำให้จิตใจสงบ ความดันโลหิตต่ำ คนเลี้ยงสัตว์มักมีอายุยืนกว่าผู้ที่ไม่เลี้ยงสัตว์อะไรเลย
13. **หายใจลึก ๆ** การหายใจลึก ๆ เอาอากาศบริสุทธิ์เข้าปอด ช่วยทำให้ระบบภูมิคุ้มกันร่างกายทำงานดีขึ้น ตลอดจนจนเป็นการทำลายเชื้อไวรัส และแบคทีเรียที่เขาสร้างกายให้ตายไปด้วย
14. **กินผักมากเข้าไว้** โดยเฉพาะผักปลอดสารพิษ ผักมีเส้นใย มักทำให้ไม่เป็นมะเร็ง ในระบบย่อยอาหาร ผักบุ้งทำให้สายตาดี คนแก่ตามองไม่เห็นยอมตายเร็วกว่าคนแก่ที่ตามองเห็น
15. **รู้ประวัติครอบครัว** โรคภัยไข้เจ็บส่วนใหญ่สืบต่อทางกรรมพันธุ์ มาয়ั้งลูกหลาน ดังนั้นต้องรู้ว่าบรรพบุรุษตายด้วยโรคอะไร เช่น โรคหัวใจ ก็พึงหลีกเลี่ยงโรคตั้งแต่นั้น ๆ
16. **ทำกิจกรรมนอกบ้าน** ผลการวิจัยพบว่าคนสูงอายุหมั่นออกไปยังกลางแจ้งมีอากาศบริสุทธิ์ จะมีความเครียดสะสมน้อย คนแก่ที่มีความเครียดมักจะตายเร็ว
17. **อย่ากินยานอนหลับเป็นนิสัย** อะอะอะอะไรก็กินยาไว้ก่อนยามีประโยชน์และมีโทษไปพร้อม ๆ กัน การนอนไม่หลับมาจากสาเหตุเครียดหรือปัญหาอื่น ๆ ควรแก้ที่ต้นเหตุนั้น ๆ
18. **จัดเวลานอนให้เพียงพอ และทำเป็นปกตินิสัย** เช่น นอนก็ทุ่มตื่นเช้าก็โมง คนยิ่งสูงอายุนอนหลับได้น้อย วิธีแก้ไขนอนหลับแต่หัวค่ำตื่นแต่เช้ามืด ไม่เป็นผลเสียต่อร่างกาย คนแก่นอนน้อยไปหรือนอนมากไปเป็นเหตุให้ตายเร็วทั้งสิ้น
19. **หาเพื่อนใหม่และหมั่นแวะไปเยี่ยม** การร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ กับเพื่อนทำให้เกิดความเพลิดเพลินยังเป็นกิจกรรมเป็นประโยชน์ อสังคม ยิ่งทำให้อายุยืนมากขึ้น
20. **ดื่มได้แต่น้อย** การศึกษาถึงแอลกอฮอล์ พบว่าเป็นประโยชน์แก่ร่างกายหากดื่มสัก 1 – 2 จอก ก่อนกินอาหาร คนสูงอายุควรเลี่ยงเครื่องดื่มไวทหรือเบียร์มากกว่าวิสกี้ดีกรีสูง การดื่มมากนอนน้อยคนแก่คนนั้นอายุสั้นแน่นอน
21. **มีเพศสัมพันธ์** หากมีเรี่ยวแรงและอารมณ์รักอยู่ก็จงแสดงไปตามความต้องการ อย่าสะกดกั้นเอาไว้หรือมีความต้องการแต่อยู่วิงวุ่นไม่สุข ขอเพียงแค่อุบัติหรือมีอารมณ์ก็ทำให้จิตใจไม่ห่อเหี่ยว เช่นนี้อายุยืนแน่ ผลการวิจัยล่าสุดพบว่า คนแก่ที่มีแรงขับทางเพศมักไม่ค่อยตายเร็ว ต่างกับผู้หมดสมรรถภาพทางเพศตั้งแต่หนุ่มแน่น ล้วนตายเร็วก่อนวัยเพราะผู้นั้นสูญเสียสัญชาติญาณการแพร่พันธุ์ไป

22. **เดินมาก ๆ หรือหมั่นให้ร่างกายเคลื่อนไหวอยู่เสมอ**  
ออกกำลังกายแบบที่นอนตลอดเวลา คนแก่เดินวันละ 30 นาที อายุยืนแน่นอน
23. **ตรวจสอบสภาพฟันและช่องปาก** โรคเหงือกโรคฟันเกี่ยวข้องกับโรคหัวใจ  
ดังนั้นหมั่นตรวจฟันและช่องปากอย่างสม่ำเสมอ
24. **อย่าอ้วน** คนอ้วนตายเร็วกว่าคนผอมสังเกตดูคนอายุยืนมักผอมแห้ง  
จำไว้ความอ้วนฆ่าคนได้
25. **อย่าสูบบุหรี่** บุหรี่ทำให้อายุสั้นลงอย่างแน่นอน  
นอกจากไม่สูบบุหรี่หลีกเลี่ยงพบปะกับคนสูบบุหรี่อีกด้วย
26. **เพิ่มความแข็งแรง** คนแก่อายุเกิน 70 ปีขึ้นไป ควรแข็งแรงยกน้ำหนักข้างละ 2 - 3  
กก. 2 ครั้ง ต่อสัปดาห์
27. **กินอาหารมีเส้นใยมาก** ได้แก่ ธัญพืช ข้าวกล้อง ผลไม้  
จากการศึกษา นักโภชนาการมหาวิทยาลัย
28. **ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขในบ้าน** เช่น การทำงานบ้าน ล้างจาน ซักผ้า ถูพื้น ดูดฝุ่น  
ทำสวนตัดแต่งต้นไม้ กิจกรรมเหล่านี้ทำให้คนแก่ไม่อ้วน เมื่อไม่อ้วนก็ไม่ตายจริงมั๊ย
29. **ท่องเที่ยวไป คือ กำไรชีวิต** เที่ยวทั่วโลก ไปทั่วโลก