

เคล็ดลับอายุยืน 100 ปี

นำเสนอเมื่อ : 13 ต.ค. 2552

ผู้สูงวัยเกิน 100 ปี ที่ช่วยตนเองได้จะชอบทำกิจกรรมที่ตนเองชื่นชอบหรือประทับใจในอดีต ภูมิใจที่ลูกหลานมาหาและที่ตนเองอายุยืน มีความสุขที่ลูกหลานให้เงินทองมีส่วนน้อยที่หวาดระแวงว่าจะมีคนมาขโมยเงิน และไม่ชอบให้ใครมาวุ่นวาย ส่วนกลุ่มที่ช่วยตัวเองไม่ได้จะชอบกิจกรรมที่ทำให้ตนเองมีความสุข รู้สึกผ่อนคลาย ภูมิใจที่ได้อยู่บ้านตัวเอง หรือบ้านลูกหลาน ภูมิใจที่ลูกหลานประสบความสำเร็จในชีวิต สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ศึกษาคุณลักษณะของผู้สูงอายุไทยที่มีอายุเกิน 100 ปี 156 คน เมื่อปี 2539 ได้รวบรวมเป็นขอควรปฏิบัติ 9 ประการ เพื่อสุขภาพดี อายุยืนยาว ได้แก่

1. อาบน้ำทุกวัน แปรงฟันสะอาดอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
2. กินอาหารสะอาดวันละ 3 มื้อ ครบ 5 หมู่
3. ออกกำลังกาย 3 ครั้งต่ออาทิตย์ ครั้งละนิด ไม่เกิน 30 นาที
4. ดื่มน้ำสุกสะอาด อย่าให้ขาดวันละ 6-8 แก้ว
5. พักผ่อนให้เพียงพอวันละ 6-8 ชั่วโมง ปลอดโปร่งแจ่มใส
6. งดสิ่งเสพติด คบหาญาติมิตร ใกล้ชิดครอบครัว
7. ดูแลบ้านเรือน ของใช้ เสื้อผ้าให้สะอาด น่าใช้
8. ตรวจสอบสุขภาพให้ถ้วนถี่ปีละครั้งอย่างน้อย
9. ฝึกใฝ่ธรรมะ ประกอบกรรมดี อารีต่อทุกคน ซึ่งการมีสุขภาพดี กินอาหารพื้นบ้าน ไขมันต่ำ อยู่ครอบครัวขยาย มีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ศาสนา พันธุกรรม ไม่ติดยาเสพติด ทำให้อายุยืน?