

@1420 名百歲壽星唯一共性,不是飲食，不是鍛煉，令人驚訝的是，這些壽星們的唯一共性是樂觀！是樂觀！是樂觀！

“葯療不如食療，食療不如心療”。

從一定程度上講，再好的藥品不如合理膳食，再好的膳食也不如擁有好心態。我們平日裡各種不良情緒都會使身體發生變化。

比如，生氣時會出現脈搏、心跳、呼吸加快等癥狀；憂傷時會使消化腺分泌的消化液減少，食慾減退；恐懼、說謊時會使中樞神經緊張，隨時導致血壓升高。那麼該如何保持良好的心態？讓我們一起來看一下專家為大家開的這一副“心療”處方，會很有收穫的喔！

### 1.笑是營養素。

研究證實，笑能降血壓。笑 1 分鐘可以起到划船 10 分鐘的效果；笑還能釋放壓力，減輕沮喪感；笑可以刺激人體分泌多巴胺，使人產生欣快感。中老年人應多與有幽默感的人接觸，多看喜劇、漫畫，多聽相聲等。

### 2. “話療” 是特效藥。

美國白宮的保健醫生曾給布什開過一個健康秘方：話療，每星期至少

與家人交流 15 個小時以上；夫妻之間每天至少交流兩個小時，包括共進晚餐或是午餐。

### 3.朋友是“不老丹”。

老人長期獨處會造成巨大的社會心理壓力，甚至有可能引起內分泌紊亂和免疫功能下降。澳大利亞研究人員發現，朋友圈廣的人平均延壽 7 年。

所以，即使是已退休的老年人，也不要老憋在家裡；要努力擴大生活圈子，多和老朋友聚聚，並試着主動向素未謀面的鄰居問好。

### 4.寬容是調節閥。

人在社會交往中，吃虧、被誤解、受委屈的事總不可避免。面對這些，最明智的選擇是學會寬容。一個不會寬容，只知苛求別人的人，很容易導致神經興奮、血管收縮、血壓升高，使心理、生理進入惡性循環。而學會寬容就等於給自己的心理安上了調節閥。

### 5.淡泊是免疫劑。

做到小事糊塗，大事清楚。整天計較一些雞毛蒜皮的事，心會很累。遇事不妨瀟灑、大度一點，保持愉悅的心情和內心滿足感，有利於延

年益壽。

@中年後的自信，不是在"腦 "而是在"腳.".....

「腿★腳」

老年人必須重視的問題

1、當我們變老時，我們的腳腿必須始終保持堅挺。

2、當我們變老時，我們不應該擔心我們的頭髮變灰或皮膚下垂或皮膚皺紋。

3、在「長壽」的跡象中，如《美國預防雜誌》所概述的那樣，強壯的腿部肌肉被列為最重要和最基本的肌肉。

4、如果兩周不動腿，則腿部力量會降低 10 年。

5、丹麥哥本哈根大學的一項研究發現，無論老少，在「不活動」的兩周內，腿部肌肉的力量都會減弱三分之一，相當於老化 20 至 30 年。

6、隨著我們腿部肌肉的衰弱，即使我們進行康復和鍛鍊，它也將需要很長時間才能恢復。

7、因此，定期進行的運動（如步行）非常重要。

8、整個身體的重量（負荷），仍然保持在腿上。

9、腳是一種「支柱」，承重於人體。有趣的是，一個人的體重中有 50%位於骨頭中，而骨頭的 50%則位於兩條腿中。

10、人體最大和最強的關節和骨頭，也在腿上。

11、強壯的骨骼，強壯的肌肉和靈活的關節形成的「鐵三角」，承載著人體上最重要的負荷。

12、70%的人類活動和生命中的能量燃燒，是由兩只腳完成的。

13、你知道嗎？當一個人年輕時，他的大腿有足夠的力量抬起一輛小型車！

14、「腿和腳」，是身體運動的中心。

15、兩條腿擁有人體 50%的神經，50%的血管和 50%的血液流過它們。

16、這是連接身體的大型循環網絡。

17、當腳和腿部健康時，常規的血液流動就會順暢地進行，因此腿部肌肉發達的人肯定會擁有「堅強的心臟」。

18、人體「老化」，首先從腳部開始，再向上發展。

20、隨著年齡的增長，大腦和腿部之間的指令傳輸的準確性和速度會下降，這與年輕人，是完全不同的。

21、隨著時間的流逝，骨骼的鈣質早晚會流失，致使老年人更容易發生骨折。

22、老年人的骨骼骨折後，很容易引發一系列併發症，尤其是致命性疾病，例如腦血栓形成。

23、您知道嗎，15%老年人一旦大腿骨折後，會在一年內死亡！

24、鍛鍊腿部，即使在 60 歲以後或更大年齡，也永遠不會太晚。

25、儘管我們的腳、腿會隨著時間而逐漸衰老，但是鍛鍊腳、腿是終生的任務。

新觀念

@難怪在外國看病，醫生建議多喝水。如果醫院讓你吊針，你還沒有超過六十歲，請跟醫生說 NO。

原來身體是這樣防禦的：

從打噴涕到癌症的 9 個步驟……存在，卻被你忽略

了！ ！ ！ 看過了就知道為什麼不建議輕易去吃藥、打針、輸液了！

1，打噴嚏：當病原菌、灰塵、花粉等進入鼻腔後，身體的防禦系統啟動通過打噴嚏的形式把它們打出來。

2，咳嗽：如果病原菌沒有被打出去就會進入上呼吸道、支氣管。身體啟動第二道防線咳嗽將病原菌咳出。而我們以為咳嗽是病，馬上吃止咳化痰的藥大量的抗生素（消炎藥），將本來要排出體外的病原菌又壓回身體裡面去，於是身體的防禦系統進入了第三步。

3，乏力沒有食慾，身體告訴我們要好好休息，集中體力對抗進入身體裡的病原菌，往往在這個時候我們會強迫自己吃飯，吃飯需要消耗能量來消化食物，身體不想吃飯我們就不吃，增加喝水量同時多喝蔬果汁。如果這一步沒做好身體將進入第四步。

4，發燒，一方面表明病原菌進入了血液，身體就啟動免疫力表現為發燒，將病原菌燒死，當溫度升高到 38.5 度時免疫力會增加一倍，溫度升到 40 度大部份病毒將被燒死，我們只要喝足夠的水，人體永遠不會燒出問題，而我們打退燒針，吃退燒藥卻幫了病毒的忙。於是身體將進入了第 5 個階段。

5，過敏，防禦系統要將血液裡的毒素排出體外，因此皮膚會過敏，而我們現在大多數人用抗過敏藥.塗藥膏.將本來要通過皮膚排出來的毒素，再度壓進身體裡。

6，發炎，身體為了保全大局，將血液中的病毒和細菌集中在一個地方，因此會出現紅腫熱痛的反應，我們又消炎吃大量的抗生素，又幫了病毒的忙，身體沒有辦法只能進入第 7 個階段。

7，潰瘍，人體是非常智慧的為了保護身體，因此在發炎的地方爛掉也不會讓病原菌到處跑。這時原材料不足的話，身體將潰瘍部

位纖維化進入第八步。

8，纖維化.硬化.疤痕化.身體為了保護自己將潰瘍處包裹起來，疤痕硬化後病原菌也不能活動了，功能也不好了，人們為了舒服又是大量的抗生素，50%的死亡跟硬化有關，進入第9步。

9，癌變，腫瘤化，細胞為了適應新的環境只有突變，癌細胞是在嚴重缺水，缺氧，缺營養的情況下形成，從一個癌細胞發展到綠豆大小需要 10-15 年時間，而從綠豆大小發展成雞蛋大小只需要一年，癌症的潛伏期最少都有 10-15 年時間。

在從打噴嚏到癌症的這九步中，每走一步，我們只要聽聽身體的聲音，多喝水，注意休息，給足細胞所需的原材料，身體會自己去修復，我們才可以優雅的老去，而不會被病痛折磨至死。

為了健康，請把這條微信轉發給你最關心的人！