

8 CÁCH ĐƠN GIẢN GIÚP SỐNG THỌ

Một số nam giới cho rằng, lấy vợ khiến họ giảm tuổi thọ vì làm việc vất vả để lo toan cho gia đình. Tuy nhiên, các nhà khoa học lại chỉ ra rằng, nam giới lấy vợ trung bình sống thọ hơn 10 năm so với người không kết hôn.

Dưới đây trang Foxnews đưa ra 8 gợi ý đơn giản giúp bạn kéo dài tuổi thọ mà không quá tốn kém:

1. Loại bỏ căng thẳng

Stress có thể dẫn đến đau tim, huyết áp cao, tăng cân, sức khoẻ tinh thần suy sụp và trên hết là nó có thể rút ngắn tuổi thọ của bạn. Vậy cách tốt nhất để loại bỏ căng thẳng là gì? Đó là cố gắng dành thời gian để được thư giãn, thậm chí dù chỉ là trong thời gian ngắn. Vào ngày cuối tuần, bạn có thể thực hiện một chuyến dã ngoại hoặc làm bất cứ thứ gì mình thích.

2. Chăm sóc vật nuôi

Đây cũng là một cách giúp bạn kéo dài tuổi thọ. Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng tình yêu không điều kiện và sự phục tùng mà những con vật nuôi dành cho chủ của mình cũng là một sự nâng đỡ về tinh thần tuyệt vời sau một ngày làm việc vất vả hoặc sau khi mất mát người thân. Việc dẫn một chú chó đi dạo cũng là một cách luyện tập hiệu quả.

3. Quan hệ tình dục

Bạn có tin rằng tình dục cũng có thể giúp bạn sống thọ hơn? Điều này thực sự đúng. Quan hệ tình dục giải phóng một vài hoóc môn và endorphin trong cơ thể, khiến bạn thấy hưng phấn và chống lại bệnh tật. Nó cũng làm tăng sự thân mật và mối liên kết, chống trầm cảm.

4. Đi chơi với bạn bè

Một nghiên cứu năm 2005 của Australia được thực hiện với 1.500 người, ở độ tuổi hơn 70 trong 10 năm. Kết quả cho thấy, những người có nhiều bạn bè thường có khả năng sống đến hết cuộc nghiên cứu cao hơn những người chỉ có ít bạn bè. Ngoài ra, những người có một tình bạn thân thiết, bền chặt cũng sống lâu hơn.

5. Ngủ đủ giấc

Các nghiên cứu chỉ ra rằng, những người không ngủ đủ giấc có nguy cơ cao bị béo phì, huyết áp cao và đau tim. Và như thế, cuộc sống của bạn không thể kéo dài được. Hơn thế nữa, việc ngủ đủ giấc cũng cho phép cơ thể có thời gian tự hồi phục những tế bào bị tổn thương và tăng cường hệ thống miễn dịch.

Tuy nhiên ngủ bao nhiêu lâu thì là đủ? Ở mỗi nghiên cứu thời gian lại khác nhau. Đa số chỉ ra rằng ngủ hơn 8 tiếng hoặc ít hơn 6 tiếng mỗi đêm đều không tốt cho sức khoẻ của bạn. Các nhà học khuyến cáo, bạn nên ngủ từ 7 đến 8 tiếng mỗi đêm.

6. Khám sức khoẻ định kỳ

Dù là nam hay nữ, bạn cũng nên hình thành thói quen khám sức khoẻ định kỳ. Ngoài ra với phụ nữ bắt đầu bước vào tuổi 40 cần làm chụp tuyến vú định kỳ. Nam giới khi bước vào độ tuổi này cũng cần đi khám để biết liệu có cần định kỳ đi kiểm tra tuyến tiền liệt hay không. Chìa khoá để đánh bại bất cứ bệnh tật gì, đặc biệt với bệnh ung thư, là phát hiện bệnh thật sớm.

7. Suy nghĩ lạc quan

Nghe có vẻ không thực tế nhưng rất nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng nếu bạn có cái nhìn tích cực thì bạn sẽ sống thọ và giúp bạn chống chọi với bệnh tật tốt hơn là cứ suốt ngày cần nhằn, than

vãn. Điều này cũng giống như khi bạn được cho một quả chanh, thay vì kêu ca là nó chua quá bạn hãy thử làm một cốc nước chanh.

8. Lập gia đình

Một nghiên cứu năm 2006 do các nhà nghiên cứu Đại học Chicago (Mỹ) thực hiện đã chỉ ra rằng, những người kết hôn sống thọ hơn những ai chọn sống độc thân. Nghiên cứu chỉ ra rằng nam giới lấy vợ trung bình sống thọ hơn 10 năm so với người không lập gia đình. Tương tự, chị em lấy chồng cũng sống thọ hơn khoảng 4 năm so với những người chọn cách sống cô đơn.

Lý do là vì khi lấy vợ, nam giới thường có cuộc sống lành mạnh hơn. Còn chị em thì nhận được sự an toàn về tài chính do hôn nhân.