

# ĐỂ SỐNG LÂU, HÃY ĐI DU LỊCH!

Những chuyến du lịch cho phép con người cải thiện tuổi thọ, theo các nhà nghiên cứu thuộc Viện khoa học các ngành sinh học y tế Alfa ở Hi Lạp.

Dựa và kết quả nghiên cứu, nhóm khoa học gia ở Alfa nhận thấy tỉ lệ tử vong tại các nước vùng Địa Trung Hải như Pháp, T&a

Những chuyến du lịch cho phép con người cải thiện tuổi thọ, theo các nhà nghiên cứu thuộc Viện khoa học các ngành sinh học y tế Alfa ở Hi Lạp.

Dựa và kết quả nghiên cứu, nhóm khoa học gia ở Alfa nhận thấy tỉ lệ tử vong tại các nước vùng Địa Trung Hải như Pháp, Tây Ban Nha, Ý, Hi Lạp và Cyprs đã giảm trong tháng chín hàng năm, một tháng sau kỳ nghỉ mùa hè.

Một du khách cao tuổi du lịch đảo Fatu Hiva thuộc quần đảo Polynesia thuộc Pháp/ ảnh Getty Images

Công trình nghiên cứu trên đã được đăng tải trên Nhật báo của Hiệp hội y khoa Canada. Theo các nhà nghiên cứu, sự gia tăng tỉ lệ vitamine D được mang lại từ việc phơi mình dưới ánh nắng mặt trời và những hiệu ứng thư giãn từ các kỳ nghỉ hè có thể là nguyên nhân giúp kéo giảm tỉ lệ tử vong tại những nước trên

Các số liệu thống kê chính thức cho thấy tại các nước phía bắc châu Âu và Bắc Mỹ, tỉ lệ tử vong được ghi nhận trong tháng tám hàng năm thường ở mức thấp nhất. Hiện tượng này ở Nhật là tháng bảy. Tại các nước ở bán cầu Nam như Úc (nơi các mùa đã đảo lộn), tháng có ít người tử vong rơi vào tháng ba và New Zealand là tháng hai.

Theo những cuộc nghiên cứu khoa học trước đó, các cuộc nghỉ hè có tác dụng cải thiện sức khỏe tâm thần, cho phép tăng cường các mối quan hệ giữa con người với nhau, khôi phục lòng tự tin, cải thiện tinh thần sáng tạo và ngăn chặn hiện tượng suy kiệt trong nghề nghiệp.