



寿命长的人 通常有这些生活习惯 你占了几个？

长寿者 通常有以下几个习惯

众所周知，生老病死乃是自然规律，也是人之常情，随着年龄的增长，身体各项器官都会逐渐衰老，到达一定程度就会面临着生病或死亡，这种自然规律没有任何人可以与他抗衡。如果你多留心观察，或许也能从外表看出来百岁长寿老人们的共同之处，上了年纪后，身体出现衰老是正常的自然现象。但如果你到了年迈的时候，还能保持一些身体特点，或说明你是长寿老人，一起来看看到底有哪些特征吧！

■喜欢笑 正所谓“笑一笑，十年少”。笑不仅是人类独特的表情，它还能运动全身，放松肌肉，改善血液循环，降低高血压和增强免疫力。

■经常亲近大自然和运动 有学者研究发现，经常接触自然界的人更少生气、抑郁。户外散步和骑自行车等低强度有氧运动可降低心脏病风险。快走、钓鱼、划船和种花、种菜等都是很好的户外运动方式。

■早餐常吃谷物 老年人若在早晨吃一份富含膳食纤维的谷物食物，可使血糖在一整天内保持平稳的状态，并可降低患糖尿病的几率、延缓机体老化的速率。需要注意的是，这里所说的谷物食物并不是指精米白面，而是指没有经由精加工的稻米、小麦、玉米、小米、燕麦、大麦、黑麦、高粱和荞麦等谷物。

■喜欢听音乐 有学者示意，听音乐有助于缓解焦虑，辅助睡眠，还能促进伤口愈合，降低与压力有关的应激激素皮质醇水平，从而增强免疫力。对老人来说，天天听音乐，还可以降低血压、缓解关节炎疼痛和加速中风后康复，甚至能抑制认知障碍症的病情生长。

■喜欢品茶 健康学家研究发现，茶里含有预防疾病和老化的抗氧化物质。品茗的人不仅寿命较长，也不容易得肺炎和中风。多品茗还可降低胆固醇和高血压。品茗的好习惯不仅使中国人受益，据说英国的百岁寿星中有近百分之七十的人有品茗习惯。

■生活规律，不熬夜 许多长寿老人平常在晚上八九点入睡，早上六七点起床，然后做一些活动。这些长寿老人喜欢运动，饮食合理，心胸开阔、乐观向上，远离不良嗜好（如吸烟、酗酒）。他们以自身的实践告诉我们，长寿并不是很难，只是需要坚持良好的生活习惯而已。

据健康时报

人活到多少岁才算长寿？

对于长寿的标准，每个人都有自己的想法，比如活到80岁，或者90岁、100岁，那到底几岁才算长寿？

根据此前相关数据显示，全球2010-2015年的平均预期寿命为71.5岁，女性相对男性要高，女性为72.7岁，男性为68.3岁，其中日本以83.7岁稳坐“第一宝座”，中国排在中位，第53位，平均寿命为76.1岁。所以如果达到这个标准，相对来说就属于长寿群体，不一定就要活到100岁才算长寿。很多时候，我们应该把心思放到身体健康上，如果只是关心“冷冰冰”的数字，意义并不大。

寿命长的人有这些特征

根据对长寿老人进行的调查，发现他们也是有共同特征的，并且在现实生活中很多人都无法满足这几个特征，下面我们就具体了解一下。

腰围小

长寿老人很少见到胖子，尤其是腰部肥胖的人，根据研究表明腰围每增加一厘米，寿命会缩短一年，患癌症的风险会增加8倍。腰围过大、腹型肥胖与糖尿病、脂肪肝、心脏病、血管疾病密切相关。因此，腰围小而肥胖的人更有可能长寿，男性腰围不超过90厘米，女性不超过80厘米。

拿出准备好的尺带，以皮尺最好，一般有专门的测量尺。然后把皮尺带放在肚脐上两个手指的位置，绕一圈，不要收腹，保持放松状态，不要拉太紧，可以贴着皮肤稍微松一点。量好后读出尺子的数据，就是腰围的长度。

走路快

俗话说“走如风”，对于长寿的人而言，他们的走路速度相对是比较快的，因为体内充满气血，经络更通畅，走路时能够从体内获得更多能量供应。他们走路都是大步流星，昂首挺胸，给人一种气势的感觉，当然细步的人，“快”不在此。并不是说要刻意快走，这是一个“由内而外”结果，而不是“由外而内”这是需要注意的原因。走路快说明身体相对比较强壮，当然这也不是提议大家走路越快越好，因为这样会增加身体的负担，也可能造成关节受损，还是要量力而行。

吃饭快

寿命较长的人一般都有良好饮食习惯，不挑食，不偏食，每日保证充足营养物质摄入，吃饭的时候也会注意细嚼慢咽，吃饭过程可以说非常流畅。有些人总是会胡吃海塞，喜欢吃重口味的食物，比如腌制食物，辛辣刺激食物以及烧烤类食物等，虽然美味却容易增加脾胃运化问题。吃饭快并不是要大家狼吞虎咽，而是在吃饭的整个过程中不拖泥带水，每日保证充足营养物质摄入更有助提高脾胃功能，人体获取充足能量，增强免疫力，身体少生病。

入睡快

寿命较长的人通常睡眠是比较快的，很多人在床上睡得很香很甜，很少半夜醒来更不用说做梦了。人之所以入睡快，一方面是因为他们善于控制自己情绪，不会把烦恼带到床上，也不会胡思乱想；另一方面他们气血比较均匀，头脑得到很好滋养，能够更快入睡，这两方面对于提高睡眠质量必不可少。睡眠质量高的人，身体更加强壮，有助于维持各脏器功能正常运行，所以在日常生活中尽可能调整睡眠质量，有助于气色越来越好，为健康和长寿保驾护航。

江西吉安文旅推介会走进重庆 携手推进旅游市场繁荣

红色摇篮，山水吉安。5月10日，“红色摇篮 山水吉安”2023江西吉安(重庆)文旅推介会在江北区举行，活动现场，吉安重庆两地文旅协会签订了战略合作框架协议，并分别为重庆市江北区旅游协会、重庆市重点旅行社代表授旗。

吉安市人民政府副秘书长梁平芳表示，自2022年成功承办“江西省旅游产业发展大会”以来，该市坚持市场化运作，加大投资力度，完善基础设施，全力打造十多个旅游重点项目，后河·梦回庐陵景区、羊狮慕康养小镇、云天麓谷景区等旅游新业态、打卡地相继建成。而重庆凭借“8D魔幻城市”的独特城市风貌，成为国内数一数二的旅游热门目的地，是当之无愧的流量担当，重庆与吉安在旅游资源上具有较强的互补性、巨大的合作潜力、广阔的发展空间。近年来，双方不断深化两地文化旅游交流合作，共同在文化旅游领域的交流合作上谱写新篇章。

江北区旅游协会会长郑黎东在开幕式上致辞。会上，井冈山、泰和县、遂川县、安福县的代表团通过文艺表演和现场介绍的方式，展现了他们精彩的旅游资源。各推介官生动的讲述，带领现场嘉宾领略了吉安各地的秀美风光。此外，推介会上还穿插了精心编排的表演节目和趣味抽奖互动，让现场观众全方位、多视角、沉浸式地感受吉安文旅的独特魅力。在活动



推介会现场

场外，各区、县(市)还展出了泰和乌鸡、安福火腿、吉水腐竹、永新三湾土蜂蜜、新干剪纸、木叶盏等特色产品。

本次活动，邀请了来自重庆相关行业代表、旅行社

代表120多人参加。据了解，目前无论是乘坐航班，还是乘坐高铁，都非常方便，当然喜欢自驾的游客也可以带着家人驾车前往“红色摇篮 山水吉安”旅游。

重庆晨报记者 陈军 实习生 陈鑫 摄影报道