

日本人長壽的秘密 其實很簡單

世界最長壽 10 人，日本獨佔半壁江山。史上有統計超過 110 歲的老人更是超過 400 人，其中有四五十人現在依然在世。如果我們學習了日本的長壽秘訣，也能更加長壽嗎？答案應該是肯定的，且這個秘訣，似乎並不難。

完善的醫療制度

在日本，不但長壽的人多，且嬰幼兒死亡率也是世界最低，這些都拜完善的醫療制度所賜。

日本政府對定期體檢非常重視，除了學校、企業會每年定期給員工體檢外，政府也會出錢讓民眾免費體檢。比如記者居住的城市，每年政府會寄來當年的免費體檢單，上面詳細寫明推薦檢查的項目，性別、年齡層不同，要檢查的項目也不同。

因此，日本民眾也有很高的健康意識，大部分人每年至少體檢一次，發現病症，也能及早治療。

和食

和食一直被認為是日本人長壽的一大秘訣。跟其它發達國家相比，日本飲食的特點是米飯為中心的碳水化合物較多，脂肪較少。魚類是日本人餐桌上最常見的主菜。

豆腐、納豆、味噌湯等大豆製品很常見，這類豆製品能有效防止動脈硬化。

因為日本人體內，能分解酒精的酵素較少，所以大部分人酒量不行，即使喝酒也以小酌為主，喝得少，喝得慢，這對健康來說，反而是好事。

在電視上看到的“大食王”其實是極少數，大部分日本人飯量不大，所以肥胖率只有 3%，是美國的 1/10。

日本人吃糖也不多，每年砂糖人均消費量僅 22kg，美國人則是 71kg。平時以綠茶為主要飲品，碳酸飲料喝得較少。

我們常看到，日本便當分成很多小格，每格一種菜品，一份便當少則五六樣菜，多則十幾種。這使日本人平均每周吃的菜肴達到 100 種以上，營養十分均衡。歐美只有 30~50 種左右。

生活方式

日劇里常出現有許多老人、主婦參加瑜伽教室、舞蹈教室，在現實中也是如此。日本老人大多非常喜歡健身和旅行，尤其是泡溫泉。所以日本溫泉旅館都隨處可見三五好友組團旅

遊的老人。

另外，日本公營、私營健身房都不少，大部分上班族有運動、健身習慣，退休之後也會每周去健身一兩次。

日本老人一般不服老，為了讓自己顯得依然很年輕，他們常常組隊，舉辦各種老年球類大賽。

除此之外，還有研究指出，日本人不願意退休，或者退休之後也繼續去工作、學習，也同樣是長壽秘訣。據內閣府 2007 年一項問卷調查顯示，儘管日本規定的退休年齡是 60 歲，但 55~59 歲老人中，有 46.8% 表示希望 65 歲左右再退休，14.5% 表示希望 70 歲左右退休，22.3% 表示無論多大年齡，都想要一直工作下去。

適度運動、與社會保持聯繫，讓日本老人普遍顯得更年輕。

長壽基因其實並非日本獨有，同屬黃色人種的中國人其實也是天生長壽的人群。

研究指出，黃種人通常能夠更長壽。這是因為，白人的祖先不耐紫外線，黑人祖先則怕冷，只有黃種人才能既可以在天寒地凍的北極圈生存，也可以在炎熱潮濕的亞馬遜熱帶雨林繁衍生息，適應能力一級棒。



老年人養生習慣常抖腿好處多

大家在日常生活中需要注意老年人的飲食習慣，一定要注意全面的進行調理身體，平時日常生活中，有很多的老年人有獨特的習慣，這樣有助於促進血液循環，平時老年人需要到外面進行鍛煉，對身體有好處，老年人養生經常抖腿。

老年人養生習慣：常抖腿好處多

老年人體力受限，很少有機會到戶外放鬆。長時間呆在房間里，輕則使肌肉鬆弛且彈性降低，下肢酸脹，身體倦怠乏力，重則會影響血液循環。老年人本身血管硬化，肢體末梢血液循環不良，適當抖腿，能夠很好地促進下肢血液流動，讓其回流加快，防止肢體血栓和靜脈曲張的形成；還能使肌肉、關節、韌帶得到充分放鬆，維持並增強肌肉關節的活力。長期練習，可以增強老人的平衡能力，降低老人跌倒的風險。當睏乏欲睡時，下肢抖動還能抵消一部分疲勞。對老人來說，久坐還可能引發下肢深靜脈血栓，當猛一站起時，血栓可能脫落，隨靜脈回流到心臟，再到達肺部，引起致命的“肺栓塞”。因此，經常抖抖腿，對預防栓塞也有很好的效果。

抖腿的動作很簡單，端坐于一把木椅上，雙腿與椅子垂直，背部離開椅背，坐直，然後讓雙腿左右上下或左右上的來回抖動，每次 3—5 分鐘。也可以邊抖邊用雙拳輕輕敲打大腿正面和側面，然後將雙腿前伸伸直，拉伸膝關節和韌帶，臀部組織受到牽拉，恢復到久坐前的肌張力。隨後站起來行走一陣，會感到放鬆和舒服。坐久了會導致腿麻，抖腿可以讓下肢肌肉略微動一動，在一定程度上還能避免腿麻的現象。

需要注意的是，如果老年朋友坐在床或沙發上，一定要移身到準備好的木椅上，因為床或沙發太軟，會影響活動的幅度；抖腿時不要像平時一樣蹺着二郎腿，否則不起作用；久坐後抖腿會立刻見效，平時閒暇時也可以做此動作，長期堅持對下肢平衡大有裨益。

溫馨提示，平時大家需要注意老年人的身體調理方法，有效進行自我保健，並且在日常生活中，不要長時間地翹起二郎腿，很容易造成身體健康受到影響，並且要注意自己的身體變化，合理地進行自我保健，並且要注意科學性飲食。

這幾種茶別喝，不養生還易致病

變質茶：茶不易妥善保管，易吸濕而霉變，而有些人出于愛茶、節約，捨不得丟棄已霉變的茶。變質的茶中含有大量對人體有害的物質和病菌，是絕對不能飲用的。優質茶泡好後若放置太久，茶湯也會因氧化和微生物的繁殖而變質，這樣的茶亦不可再飲用。

頭道茶：現代茶葉在種植、加工、包裝的過程中難免會受到農藥、化肥、塵土等物質的污染。頭道茶其實是洗茶的水，應儘快倒出後再沖入開水，這樣泡出的茶水才是最衛生的。

茶葉研究所博士生表示，中國茶葉的質量安全問題 80% 出在農藥殘留上。茶葉中農藥殘留不僅可能引起慢性中毒，也會引起急性中毒，特別是對兒童的危害性更大。

焦味茶：炒制過火的茶葉，營養已經喪失，味道也不好了。

久泡茶：沖泡時間過長，茶葉中的茶多酚、類脂、芳香物質等自動氧

化，不僅茶湯色暗、味差、香低，失去品嗜價值，而且由於茶葉中的維生素 C、維生素 P、氨基酸等因氧化而減少，使茶湯營養價值大大降低；同時

由於茶湯攪置時間太久，受到周圍環境的污染，茶湯中的微生物（細菌和真菌）數量較多，很不衛生。

冷茶：茶宜濕熱而飲，溫茶、熱茶能使人神思爽暢，耳聰目明；冷茶對身體則有滯寒、聚痰的副作用。

燙茶：茶一般都是用高溫的水沖泡的，但是不能在水溫過熱時飲用。太燙的茶水對人的咽喉、食道和胃刺激較強。如果長期飲用太燙的茶水，可能引起這些器官的病變。

串味茶：就是茶葉和其他有味道的東西放在一起一段時間後，變了味。有的味道是有毒的，如油漆、樟腦味等。

濃茶：濃茶中含有大量的咖啡因、茶碱等，刺激性很強，飲濃茶可導致失眠頭痛耳鳴眼花，對腸胃也不好，有的人飲用後會產生嘔吐感。



微波爐 4 大忌 放饅頭居然也危險

高雄市曾有位林姓女子，她在公司茶水間使用微波爐時，誤將整顆帶殼生雞蛋放進爐里微波，導致雞蛋瞬間爆炸，炸傷走進茶水間要進行打掃的趙姓女清潔工，造成趙女右眼視力嚴重受損。而日前，高雄地檢署偵查後將林女依過失重傷害罪起訴，讓微波爐的使用安全再次浮上檯面討論，只要 1 個步驟沒注意，很有可能就會造成爆炸的風險！

一般民眾在使用微波爐時，最容易遇到的問題有 4 個，一是液體加熱，二是帶殼雞蛋，三是高油食物，四是冷凍饅頭。液體加熱之所以會危險，就是因為含有大量水分

的湯品，加熱後表面看似平靜，但深處卻“波濤洶湧”，輕輕一晃就會濺出高溫液體而燙傷，清水還比帶料的液體更快升溫更危險，所以加熱後，儘量等至少 30 秒再取出較安全。

帶殼雞蛋放進微波爐里加熱會爆炸想必不少人都知道，但如果堅持要使用微波爐加熱的話，一定要先把蛋打開，再往蛋黃和蛋白處刺孔，好讓加熱的時候可以釋放壓力，避免變成 1 顆“炸彈”，不僅非常危險，清洗也將是一大工程。

另外，高油食物如五花肉等富含豐富油脂的食品，加熱速度比水

還要快，所以會瞬間產生極高的高溫，不到幾分鐘就可以超過攝氏 200 度，所以要加熱的話，最好裝在耐熱玻璃或陶瓷加熱，即使是用微波爐專用保鮮紙，也必須和食品保持距離，以避免被高溫的油脂熱溶。

最後，想必不少人都會拿冷凍饅頭或包子來加熱，雖然不是不可以，但千萬不要一放進爐里就馬上用高溫加熱，因為這樣會非常容易產生冒煙或燒焦的意外，所以最好使用蒸盤並加少許水加熱，沒工具的話也可以用廚房用紙巾，沾濕後包好以小火每次 30 秒慢慢加熱較安全。



現在我還不知道那頓沒吃飽的晚飯對我的今後的人生有多大影響。人是不可以敷衍自己的。尤其是吃飯，這頓沒吃飽就是沒吃飽，不可能下一頓多吃點就能補償。沒吃飽的這頓飯將作為一種欠缺空在一生里，命運遲早會抓住這個薄弱環節擊敗我。

那一天我忙了些什么現在一點也記不清了，只記得天黑時又飢又累回到宿舍，胡亂地啃了幾口干饅便躺下了，原想休息一會兒出去好好吃頓飯。誰知一躺下便睡了過去，醒來時已經是第二天早晨。

我就這樣給自己省了一頓飯錢。這又有什么用呢？即使今天早晨我突然暴富，腰纏千萬，我也只能為自己備一頓像樣的早餐。卻永遠無法回到昨天下午，為那個又餓又累的自己買一盤菜一碗湯麵。

過去了就是過去了。但這筆欠賬卻永遠記在生命中。也許就因為這頓飯沒吃飽，多少年後的一次劫難逃生中，我差半步沒有擺脫厄運。正因為這頓沒吃飽的飯，以後多少年我心虛、腿軟、步履艱難，因而失去許多機遇，許多好運氣，讓別人搶了先。

人們時常埋怨生活，埋怨社會，甚至時代。總認為是這些大環境造成了自己多舛的命運。其實，生活中那些常被忽視的微小東西對人的作用才是巨大的。也許正是它們影響了你，造就或毀掉了你，而你卻從不知道。

你若住在城市的樓群下面，每個早晨本該照在你身上的那束陽光，被高樓層層阻隔，你在它的陰影中一個早晨一個早晨地過着沒有陽光的日子。你有一個妻子，但她不漂亮，有一個兒子，但你不喜歡他。你沒有當上官，沒有掙上錢，甚至沒有幾個可以來往的好朋友。你感覺你欠缺得太多太多，但你從沒有認真地想想，也

許你真正欠缺的，正是每個早晨的那一束陽光，有了這束陽光，也許一切就都有了。

你的妻子因為每個早晨都能臨窗曬會兒太陽，所以容顏光彩而亮麗，眉不萎，臉不皺，目光含情；你的兒子因為每個早晨都不在陰影里走動，所以性情晴朗可人，發育良好，沒有怪僻的毛病；而你，因為每個早晨都面對蓬勃日出，久而

劉亮程：永遠欠一頓飯

久之，心懷大志，向上進取，所以當上官，發了財。你若住在城市的高煙燻下面；那些細小的、肉眼看不見的煙灰煤粒常年累月侵蝕你，落到皮膚上，吸進肺腑里，吃到腸胃中，於是你年紀不大就得了了一種病，生出一種怪脾氣，見誰都生氣，看啥都不順眼，干啥都不舒服。其實，是你自己不舒服，你比別人多吃了許多煤沫子，所以成了現在這個樣子。你怪領導給你穿小鞋，同事對你不尊敬，鄰居對你冷眼相看，說三道四。你把這一切最終歸罪於社會，怨自己生不逢時，卻不知道抬頭罵一句：狗日的，煙塵。它影響了你，害了你，你卻渾然不覺。

人們總喜歡把自己依賴在強大的社會身上，耗費畢生精力向社會索取。而忘記了營造自己的小世界，小環境。其實，得到幸福和滿足是非常容易的事情，只要你花一會兒時間，擦淨窗玻璃上的塵土，你就會得到一屋子的明媚陽光，享受很多天的心情舒暢；只要稍動點手，填平回家路上的那個小坑，整個一年甚至幾年你都會平平安安到家，再不會栽跟頭，走在路上儘可以想些高興的事情，想得入神，而不必擔心路不平。

還有吃飯，許多人有這個條件，只要稍加操持便能美美款待自己一番。但許多人這樣去做，他們用這段時間下館子去找挨宰，找氣受，找傳染病，爾後又把平穩和壞脾氣帶到生活中，工作中。

但還是有許許多多的人懂得每頓飯對人生的重要性。他們活得仔細認真，把每頓飯都當

一頓飯去吃，把每句話都當一句話去說，把每口氣都當了口氣去呼吸。他們不敷衍生活，生活也不敷衍他們，他們過得一個比一個好。

我剛來烏市時，有一個月時間，借住在同事的宿舍里，對門的兩位小姐，也跟我一樣，趁朋友不在，借住幾天。

每天下班後，我都看到她們買回好多新鮮蔬菜，有時還買一條魚，我聽見她們又說又笑地做飯，禁不住湊過去和她們說笑幾句。

她們從不請我吃她們做的飯，飯做好便自顧自地吃起來，連句“吃點飯吧”這樣的客氣話也不說一句。也許她們压根就沒把我當外人，而我還一直抱着到城市來做客的天真想法，希望有人對我客氣一下。她們多懂得愛護自己啊，生怕我吃掉一口她們就會少吃一口，少吸收一點營養，少增加一點熱量。第二天她們在生活和事業上與人競爭時就會少一點體力，缺一點智力，她們生活的認真勁兒真讓我

感動。雖然只暫住幾天，卻幾乎買齊了所有佐料，瓶瓶罐罐擺了一窗臺，把房間和過道掃得干乾淨淨，住到哪就把哪當成家。而我來烏市都幾個月了，還四處漂泊，活得潦倒又潦草。常常用一些簡單的飯食糊弄自己，從不知道掃一掃地，把被子疊得整整齊齊，總抱着一種臨時的想法在生活：住幾天就走，工作幾年就離開，愛幾個月便分手……一直到生活幾十年就離世。

我想，即使我不能把舉目無親的城市認作故土，也至少應該把借住的這間房子當成家，生活再匆忙，工作再辛苦，一天也要擠出點時間來，不慌不忙地做頓飯，生活中也許有許多不如意，但我可以做一頓如意的飯菜——為自己。也許我無法改變命運，但隨時改善一下生活，總是可以的，只要一頓好飯，一句好話，一個美好的想法便可完全改變人的心情，這件簡單易做的事，唾手可得，幸福我都不知道去做，還追求什麼大幸福呢？

