

15種更健康方法(上)

我們的生活方式、飲食和睡眠習慣、興趣和思想取向都直接影響看上去的年齡，以下15個方法讓你更健康，今次先分享8個方法。

1. 保持郁動：時常走動不安坐家中，保持每天30分鐘運動或散步，感覺良好的內啡肽便湧向大腦，使人瞬間精神奕奕，看上去更年輕。

2. 與人聯繫：與人聯繫不單減低寂寞感，還帶來很多新刺激，無論是八卦新聞或潮流資訊，這些衝擊會活化腦部運作，定期更新資料庫——記憶功能，是保持年

輕的秘訣。

3. 與童同樂：一項對東倫敦家庭的研究顯示，這種互動方式對老一輩和年輕一代都有無數好處，包括使你有機會傳承家庭價值觀和傳統，以及教授實用技能，使你保持活躍，更有動力。

4. 遊走大自然：研究顯示在高氧的森林環境中漫步可以降低壓力荷爾蒙，減慢心律、降低血壓並增加安全感和幸福感，使心臟更年輕。

5. 退而不休：如果身體健康，退休後可從事兼職或義務工作，滿足感會提升幸

福感，使心靈健康，有延緩衰老的作用。

6. 學習新事物：研究顯示身體釋放最高濃度的「快樂荷爾蒙」是學習新事物時，快樂荷爾蒙即安多酚、內啡肽及血清素，有減壓及增強動力的作用，使身體機能處於良好的運作狀態。

7. 為自己選擇：認識自己有權選擇並正確地使用它來選擇所需的東西，是幸福的強大動力，增強幸福感有助減慢衰老。

8. 擁抱自己，擁抱世界：研究發現，以樂觀方式看待衰老的人比那些對前景更悲觀的人平均壽命長7.5年。擁抱除了接納還有愛，愛自己的同時將眼光放遠，探索世界，與時並進，會比同年紀的人更前衛。

作者為賽馬會流金匯護理及健康促進主任