เคล็ดของการมีอายุครบ 100 ปี ต้องมีคู่ออกกำลังและหมั่นล้างมือ

นำเสนอเมื่อ : 14 ก.ย. 2551

ผู้ที่อยากมีอายุยืน อยู่ถึงจนครบ 100 ปี ก็ควรปฏิบัติตัวดังต่อไปนี้ นั่นคือ มีคู่ครอง ออกกำลังประจำ หมั่นล้างมือและแปรงฟันทุกวัน

ทั้งนี้ เป็นเคล็ดที่ ดร.ไตรชา แมคแนร์ ที่ออสเตรเลีย ได้ให้ไว้ในหนังสือที่เขียนขึ้นเล่มใหม่ ชื่อ “สมการของการมีอายุยืน” ซึ่งเขาได้แนะนำวิธีปฏิบัติตัวต่างๆ พร้อมกับบอกไว้ว่า แต่ละอย่างจะช่วยยืดอายุให้ออกไปอีกได้กี่ปีเสร็จ อย่างเช่น การหมั่นล้างมือ จะช่วยให้อายุยืนออกไปได้อีก 2 ปี การรักษาสุขภาพฟัน อาจช่วยให้ยืดอายุออกไปได้นานถึง 6 ปี การออกกำลังเป็นประจำ ก็จะดันอายุให้ยืดยาวออกไปได้ อีกไม่ต่ำกว่า 2 ปี

แต่ของที่อาจทำให้อายุสั้นได้ก็มี อย่างเช่น การสูบบุหรี่ การกินอาหารขยะ ไม่ยอมออกกำลัง และการมีชีวิตอยู่อย่างเครงเครียด จะบอนทำลายร่างกาย จนอายุสั้นลงไปกว่าปกติได้มากถึง 20 ปี

หนังสือได้ยกหลักฐานให้ เห็นว่า การศึกษาของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ในนครลอสแอนเจลิสเมื่อ พ.ศ. 2549 ได้พบว่าไม่ว่าชายหรือหญิง ที่จะแข็งแรง มั่งมีศรีสุข ล้วนแต่มีครอบครัวที่อบอุ่น ผู้ที่มีคู่ครองอยู่กันยืนยง จะมีอายุอยู่ จนถึงแก่เฒ่าได้ มากกว่าผู้ที่ต้องหย่าร้าง เป็นม่ายหรือคนโสด การมีคู่ชีวิตที่ยั่งยืน อาจจะช่วยทำให้ อายุยืนยาวได้ถึง 7 ปี.

ที่มา **ไทยรัฐ**