

微胖一族活得更久 10 个方法助人长寿



俄罗斯“大图网”、美国“新闻和世界报道网”联合报道，综合最新的长寿研究，总结出以下长寿的10个新观念，以指导人们更好地养生。

1.多与女性相处。美国抗衰老研究所的最新研究表明，与女性接触较多的男性寿命更长。幸福的婚姻能改善生活质量，延

缓衰老。

2.追求更好的物质生活和更高的精神境界。英国学者研究发现，拥有充足的物质财富和精神财富的人，能享受到营养饮食、良好的医疗条件及丰富的业余生活。而这类人身上会分泌一种激素，有助于降低心血管疾病风险，延年益寿。

3.微胖体重。英国科学家在12年间对1万名成年人进行调查发现，略微超重的人比体重合格者死亡率更低。

4.开口唱歌。美国耶鲁大学学者进行的研究发现：经常唱歌比服用维生素对健康的促进功效更大。唱歌不仅有助于减压，还能锻炼心脏、肺部、腹腔

和背部。

5.合理性生活。英国一项调查显示，拥有健康性生活的夫妇看起来会年轻7岁，这或许是因为性生活能减轻压力、满足感更强和睡眠质量更好。研究者对威尔士人群进行的大规模长寿调查项目显示：与每周进行两次性生活的人相比，每个月性生活不到一次的人早亡风险会增倍。

6.爱养花草。园艺劳动能保护心血管、锻炼肌肉柔韧性等。1小时的园艺劳动相当于散步5英里(约8千米)。

7.适当吃冷餐。适当吃“冷餐”能增强胃肠功能，提高机体免疫力。如沙拉拌菜，最大限度保存了

蔬菜中的维生素，减少了煎炒炸，在一定程度上减少了致癌物质的生成。

8.学者大师多长寿。丹麦一项调查显示，创造力强的人，往往寿命越长。创造力强的人平时用脑多，认知能力比一般人要下降得慢，患慢性病的几率也略低。

9.饿一饿寿命长。美国科学家最新研究发现，定期饿一饿，可以提高大脑功能，减轻体重，进而有助于延长寿命。研究还表明，定期禁食有益于长寿的机理与动物冬眠十分相似。

10.饮茶防癌。茶叶中所含多酚类，具有清除自由基与抗氧化作用。有动物实验表明，用绿茶或红茶处理动物可使食道癌、胃癌或皮肤癌减少70%。

玛卡自信体验 99元

本次促销玛卡选自秘鲁原料，采用超微工艺，精选秘鲁原料的全新珍补堂玛卡因吸收快受广大男士的认可。

全新上市,99元超值体验

高品质的进口玛卡价格高昂。为了让男性尽快体验，本次超值体验活动把原价每瓶398元的高纯度玛卡，此次以近乎成本的99元推出，旨在推广体验，活动结束后恢复原价。

原料升级,秘鲁品质
全新上海珍补堂玛卡精选秘鲁原料，其中的玛卡烯和玛卡酰胺含量尤高，再配以高纯度精氨酸，使品质超乎寻常。

订购电话：

400-6565-713

超微浓缩很快吸收，大受男人们认可

本次促销的全新珍补堂玛卡原料选自秘鲁玛卡根粉，配以高纯度优质精氨酸，采用微分子破壁技术提炼出小分子、高纯度、吸收快的全球独家配方，因纯度高，每日只需1片，超强吸收，受到广大男士们的认可。

全新珍补堂玛卡：

体验价：**99元/瓶**

原价：**398元**

规格：**500mg×60片**

上海珍补堂生物科技有限公司优质出品

来自韩国 精专种植23年 宁波市中小学生唯一指定爱牙基地

6.28-8.31

青少年隐形矫正季

请相信 矫正可以 带给孩子美好未来

50% 凭学生证来院 就诊最高减免

纯韩CT靶向定位矫正 **8.8折** 凭学生证专享

无托槽隐形矫正 **9折**

7天快速矫正(纯韩仿生美牙冠) **8.8折**

8.5折

活动期间，凡矫正患者即可获得罗蒙环球城家庭版通票

指定矫正项目可获得牙博士定制的全日钻石服务(免费验光+配镜+送洁牙+牙齿护理)

金勇和

牙博士口腔正畸中心技术总监
韩国口腔颌面外科协会会员
韩国口腔正畸学会会员
韩国口腔正畸学会副会长
首创“舌侧正畸定制作法”

鄞州区民惠东路188号广博国贸中心 (鄞县大道与天童南路交汇处, 鄞州区政府东)

8100 0000

“讲文明 树新风”公益广告之“关爱未成年人”系列

生命的延续 需要呵护。

东南商报社宣