



我們是土地的甜蜜的負荷，
土地對萬物之愛如同父母對子女之愛，深深遠遠；
我們也是土地的最沉重的負荷，貪婪的追求密集和高聳，未曾稍歇。
土地何嘗不也是我們甜蜜的負荷，土地必須被守護，
因為她是生命的歸屬，是留給下一代成長的養分；
土地是築夢的基礎，
信念與實際生活的拉扯帶來對土地的想像與嚮往 \\\吳晟

重要訊息公告

★HOT! 新進雜誌!

社會人文類

商業周刊、天下、遠見、新紀元...

語文類

讀者文摘、聯合文學...

電腦網路類

數位時代、RUN! PC...

設計類

動腦、DPI設計...

自然科學類

科學人、科學發展...

借閱排行榜

1. 綜高二忠
2. 觀光一忠
3. 觀光三孝

新進圖書

- 商業周刊 (2010年9月號)
- 數位時代 (第196期)
- 新紀元 (第188期)
- 讀者文摘 (2010年9月號)
- 科學人 (第103期)

更多新書請至圖書室網頁查詢
http://www.knvs.tp.edu.tw/圖書室

長壽秘訣「三慢四快」

資料來源：生命時報



【“三慢”給身體調整的時間】

1. 吃飯速度慢一點：可能你真得很忙，但這不該成為吃飯狼吞虎嚥的藉口。要知道，我們的胃不是敞開口等著你往裡傾倒食物的大袋子，整個消化系統都需要時間來處理食物。細嚼慢嚥可以增加唾液的分泌量，且有助於其與食物的充分混合，增進消化吸收。慢慢吃飯能緩解緊張、焦慮的情緒；多花些時間咀嚼食物，還可以鍛煉面部肌肉，減少皺紋。一般建議，一口飯最好嚼20次以上，每頓飯吃15分鐘以上。

2. 脾氣上來慢一點：有“火”能發出來是好的，但“點火就著”卻不是什麼好事。學會控制不良情緒是保障身心健康的重要因素。需要強調的是，控制不良情緒，不代表要壓抑憤怒。研究表明，生悶氣不利於心臟，同時也會影響免疫系統正常工作。所以，正確的化解方法很重要。在發現自己快發脾氣時，趕緊換個環境或在話題上打個岔，都有助於消解不良情緒。如果你能經常用深呼吸、運動等方式調節自己的心理狀態，心態慢慢就會變得平和。

3. 心臟跳得慢一點：為什麼烏龜能活百歲，有些動物卻只有十幾年，甚至更短的壽命？德國科學家發現，壽命的長短似乎與心跳的快慢成反比。烏龜心跳每分鐘20—30次，因而長壽；老鼠的心跳達到每分鐘500—600次，所以壽命很短。絕大多數人的靜止心率在每分鐘60—100次，較慢的心率意味著，你的心臟不用太過賣力工作，就可以完成輸送血液的任務。因此，心跳次數越少，身體就越健康。義大利心肌梗死治療中心的研究人員認為，如果健康人能夠每天用1小時步行4公里，即可刺激迷走神經，減慢心跳速度。

【做到“四快”最健康】

1. 走路快：當快走成為一種運動方式，毫無疑問，它會讓身體變得更健康。但法國居裡大學的研究發現，就算你不把它當鍛煉，平時喜歡快走，也對身體有益。走路慢會增加人的血管壁厚度，讓人更容易患心臟病或中風，而步速快則會提高體內高密度脂蛋白，也就是好蛋白的水準，保護心臟，讓人更長壽。

2. 反應快：反應遲鈍，行動遲緩的人，比反應快的人過早死亡的危險高2倍。高芳堃表示，反應快說明智力狀況不錯，沒有患上老年癡呆症等會影響大腦功能的疾病；身手敏捷，說明平衡力等運動能力沒問題，會較少因為跌倒引起意外損傷。這樣的人長壽的機率高。做點智力遊戲，有利於保證大腦靈活；而練練單腳站立、側走等動作，也會讓你的平衡性變得更好。

3. 大便快：要想長壽，各個系統都得“運轉”正常。而檢驗排泄系統健康與否的重要標準之一，就是大便通不通。大便順暢，說明腸蠕動好，沒有肛腸疾病；反之，宿便堆積，會不斷產生毒素，造成腸胃功能紊亂、內分泌失調、精神緊張等問題。避免便秘最重要的是養成良好的生活習慣，如多吃蔬菜雜糧、多喝水、定時排便，多進行提肛、按摩腹部等保健動作。此外，「大笑」亦能緩解便秘，因為它能让肚皮顫動，對腸子起到按摩作用，並緩解壓力與緊張。

4. 入睡快：入睡快的人往往擁有充足而高品質的睡眠，因為他們能夠較快地進入深睡眠狀態，這是養生保健的一個重要前提。而入睡慢的人則會老覺得累，還會影響記憶力、抗病能力，或是出現心理問題。為了能夠儘快入睡，要保證睡前不要太餓、太飽或太累。做些小動作，儘量放鬆肌肉。另外，也有專家指出，睡覺時採用右側臥位，左手自然放于左股之上，雙腳交叉的狀態，最利於快速入眠。

