

10. 少吃糖，可减少死于
心脏病的风险 ②

11. 保持规律睡眠，人在
睡觉时，心脏负荷减轻，
此时，心脏病发作
的风险比平时增加近5
倍

12. 多吃蔬菜可延缓衰
老

13. 少看电视

14. 吃大蒜，可预防动脉
硬化和冠状动脉硬
化，降低胆固醇
减少血栓形成，从而

长寿方

1. 快步走，2. 不要失眠 ①

3. 吃香蕉，抗血栓

4. 少摄取卡路里

5. 喝绿茶

6. 吃绿叶蔬菜

7. 每天吃芹菜，能防癌
还能清理肺部
有害细菌

8. 良好的睡眠，可减少
癌症的风险

9. 开心的轻度忧伤者，
死于心脏病和中风的
风险比一般人高
29%。

更新和预防癌症 ③

15. 吃坚果——意大利鱼子酱
研究发现：每天吃坚果，
患心脏病的风险可降
低29%。患癌症的机
率可降低11%，可
降低死于本

16. 护理牙齿。因牙周炎
会导致心脏病
和中风，还有心口疼
和大笑，可降低患本

——2018.8.27. 李昆村
就——