

永遠帶您改變自己 掌握長壽祕訣

死亡時間點

The Numbers Game: When Will You Die

您能選擇要活多久嗎？答案多半是「可以」。在「死亡時間點」節目中，透過相關數據、專家觀點以及獨特資訊，讓您獲得活得更長久的祕訣。

整理／公關部

資料提供／福斯傳媒集團、國家地理

您

活多久取決於您的選擇。以下測驗，您覺得哪一個活得比較久？哪些因素會影響壽命？

先天遺傳會影響壽命嗎？

牌桌上有三個人……

Phii：食指比無名指短

Mat：左撇子

Eric：右撇子、食指比無名指長、常面帶笑容

請問哪一位較長壽？

答案：Eric。

一般來說，左撇子比右撇子短命；食指比無名指短者的鞏固程度較高，罹患攝護腺癌風險較高；而常保笑容的快樂者則活得較久。

生活型態是壽命的殺手嗎？

以下 A、B、C 三者，分別代表不同條件及生活型態……

A：班上年紀最小者

B：常使用牙線者



如果你是大力士，可試著將平底鍋捲成熱狗捲狀，訓練握力。

Compress the ends of the pan inward by squeezing your hands as hard as you can

“雙手將鍋緣用力往內壓”

的卡路里及糖分，而已婚者較易獲得社會支持及穩定。

咖啡且有遛狗散步的人較長壽，因為慢跑比走路耗損體力，黑咖啡比果汁少了更多

永達保經 獨家贊助

國家地理「退休人生特輯」



老齡化、少子化世代來臨，面對愈來愈嚴峻的挑戰，「永達保經 退休人生」節目播出，透過資料科學家的帶領，從數字、街頭實驗和互動遊戲，帶您找出人生謎題的答案，協助您掌控自己的命運，改變自己的人生。



C：彈奏樂器者
請問哪一位較長壽？

答案：B——有使用牙線習慣者較長壽。

原因是使用牙線者罹患牙齦炎的風險較低，降低罹患心臟病的風險。

青壯族都相當活躍有活力，一群二十多歲的年輕人回答是否常曬太陽、是否抽煙等問題後，依據艾普羅年齡軟體，描繪出七十二歲後的模樣。其中常曝曬太陽者，比起不常經過陽光洗禮者，更顯老態且膚色暗沉；若再加上有吸煙習慣的人，不只更顯老化且平均壽命減少十年。因此從年輕開始就應避免曝曬陽光及吸煙，就能避免老化、活得更久。

您知道從艾菲爾鐵塔一躍而下，比安坐在椅子上來得安全。對上班族來說，椅子就像個隱形殺手，正慢慢地對你進行謀殺。久坐椅子對身體傷害相當大，不僅是罹患心臟病的高風險群，可能造成高肌肉萎縮及脊椎畸形等。每天坐在椅子上超過六小時的人，也會提高死亡的機率，女性的比例是四〇%，男性是二〇%，不妨更改習慣，站著工作可以延長壽命。另外，選擇不一樣的交通工

具，對壽命也有影響，通常騎單車不只可強化肌肉，還可以強化心臟。

哪些習慣可以延長壽命？



深呼吸可以避免感冒，並延長壽命。透過訓練手的握力，可以加強練習深呼吸，提高肺活量。而握力的練習方法，可以將體重計在胸前舉高用力壓，透過數字的變化逐步增加；亦可以練習將黃頁電話本對半撕扯；或是將報紙不斷對摺至最小，再用力捏緊，增加握力。

有些地方的人民都相當長壽，例如薩丁尼亞男性是全世界最長壽，主要是因為他們喝加度葡萄酒及高度幽默感；而沖繩人長壽的原因則是腹八分（運動＋只吃八分飽）。飲食也會影響壽命，適當的飲酒比滴酒不沾的人多一半的壽命，而適當食用生肉及享受性生活，再搭配喝黑咖啡、使用牙線及騎腳踏車，都能延長壽命。