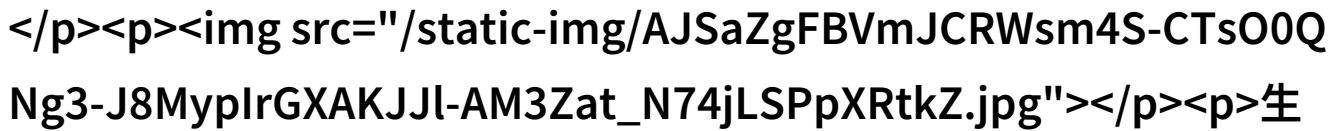


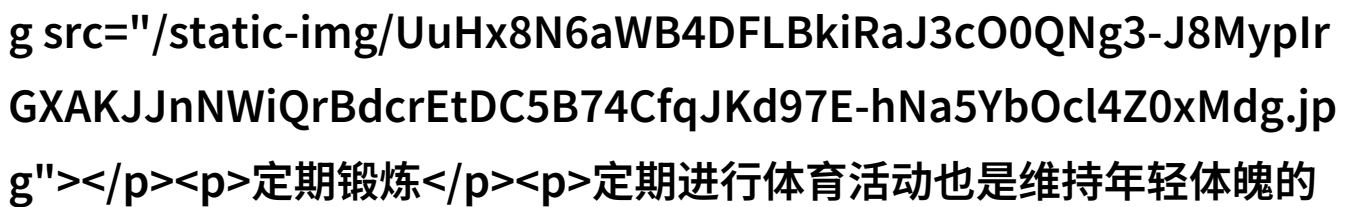
巨人的秘密揭开年龄的神秘面纱

在这个世界上，有些人似乎拥有不朽的生命力，他们的身体强健，精神矍铄，仿佛时间对他们无效。这样的存在，让我们不禁好奇：他们是如何保持青春和活力的？今天，我们就来探索这些“巨人”的秘密。



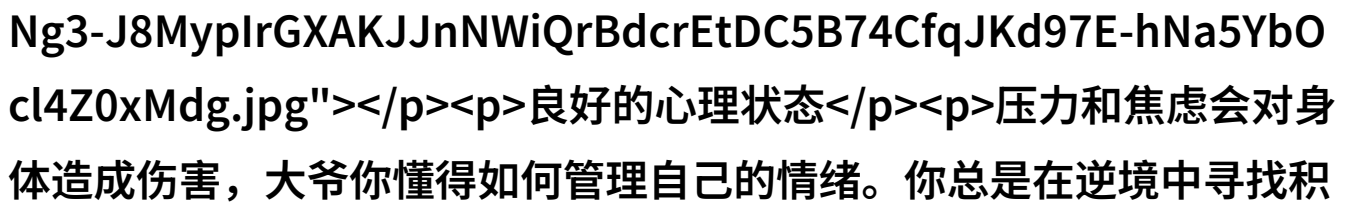
生活方式的重要性

生活方式对于一个人是否能长寿至关重要。大爷你的怎么这么大呀，你们通常都有一个健康的饮食习惯，避免过多摄入高糖、高脂肪、加工食品，而是倾向于吃新鲜蔬菜水果和全谷物，这样的饮食能够减少疾病风险，同时提供身体所需营养素。



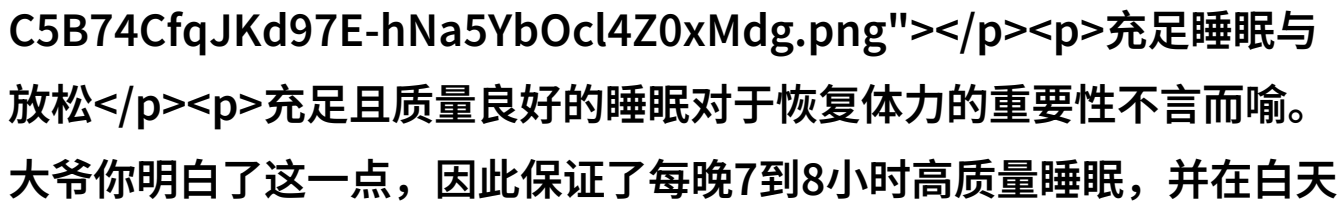
定期锻炼

定期进行体育活动也是维持年轻体魄的一个关键因素。大爷你通过每天坚持锻炼，如散步、跑步或瑜伽等，不仅增强了心肺功能，还帮助肌肉保持灵活性和力量，从而延缓衰老过程。



良好的心理状态

压力和焦虑会对身体造成伤害，大爷你懂得如何管理自己的情绪。你总是在逆境中寻找积极的一面，对待困难时保持乐观的心态，这种积极的心理状态可以减少压力激素水平，促进身心健康。



充足睡眠与放松

充足且质量良好的睡眠对于恢复体力的重要性不言而喻。大爷你明白了这一点，因此保证了每晚7到8小时高质量睡眠，并在白天合理安排休息时间，以便让自己有足够的精力去应对日常挑战。



Mdg.jpg"></p><p>社交网络与支持系统</p><p>社交联系对于人类的情感健康至关重要，大爷你的朋友圈里都是亲朋好友，他们之间经常交流思想感情，这种社会支持能够降低抑郁症状并增加幸福感，使生活更加丰富多彩。</p><p>智慧与知识更新</p><p>终身学习是一种智慧的大门。大爷你始终相信学习是一个持续不断的过程，无论年岁多少，都愿意接受新事物，不断提升自我。这不仅增长了见识，也为解决现代问题提供了有效手段，是一种非常宝贵的人生态度。</p><p>下载本文pdf文件</p>