

แนะนำ 7 งานอดิเรก ที่ช่วยเพิ่มอายุขัยของเราให้ยืนยาวขึ้น

1. อ่านหนังสือ

หากโลกแห่งความเป็นจริงมันเครียดเกินไป ลองอยู่ในโลกของหนังสือสัก 6 นาที ก็ช่วยลดความเครียดลงได้แล้วกว่า 2 ใน 3 จากการศึกษาของมหาวิทยาลัย Sussex แห่งอังกฤษ นักจิตวิทยาอีกกล่าวอีกว่า เพราะเรากำลังจดจ่อสมาธิอยู่กับการอ่านทำให้ช่วยลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ และหัวใจ

2. ทำสวน

ด้วยกิจกรรมที่ต้องใช้แรงอยู่กับความเขียวขจีของเหล่าพรรณไม้ งานศึกษาหลายชิ้น บ่งชี้ว่าการทำสวนช่วยยืดอายุเราได้นานขึ้น

และจากงานตีพิมพ์ “Lifestyle factors and risk of dementia: Dubbo Study of the elderly” ยังกล่าวถึง “การทำสวน” ช่วยลดการเกิดโรคสมองเสื่อมลง 36% ในผู้สูงอายุ

3. ทำอาหาร

อาหารปรุงสำเร็จ และอาหารจากร้านบางอย่างส่งผลทำให้เกิดความเจ็บป่วย ลดอายุขัยลง อย่างเช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด

การปรุง และเตรียมอาหารเป็นงานอดิเรกจึงช่วยคัดกรอง และทำให้เราเลือกรับอาหารที่ถูกต้อง สุขลักษณะ และยังดีต่อสุขภาพด้วย

4. ฟังเพลง

การได้ฟังเพลงอันแสนไพเราะที่เราชื่นชอบ สมองจะหลั่งสารโดพามีนออกมา ช่วยทำให้สุขภาพจิตเราดีขึ้น ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

Patrick Fagan อาจารย์มหาวิทยาลัย Goldsmiths แห่งลอนดอนกล่าวถึงการไปคอนเสิร์ต ยังช่วยยืดอายุขัยของเราได้อีกด้วย หรือการฟังเพลงเพียง 20 นาที ก็ช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตเราได้ถึง 21%

5. งานอาสาสมัคร

มีผลงานตีพิมพ์ในวารสาร **American Psychological Association** พบว่าอาสาสมัครจะมีอายุขัยที่ยาวนานกว่าคนที่ไม่ได้ทำงานด้านอาสาสมัคร

6. เดินเล่น

จากงานศึกษาของ **Mayo Clinic** พบว่าการเดินที่ความเร็วปานกลาง (100 ก้าว/นาที) จะช่วยยืดอายุขัย เราไปได้ 15-20 ปีเลยทีเดียว นับว่าเป็นงานอดิเรกที่ทำได้ง่าย แล้วยังได้ออกกำลังกายอีกด้วย

7. เลี้ยงสัตว์

จากการใช้ **Meta-analysis** ในงานศึกษาที่ตีพิมพ์ตั้งแต่ 1950 ถึง พฤษภาคม 2019 ที่มีผู้เข้าร่วมวิจัยกว่า 3 ล้านคนพบว่า เจ้าของที่เลี้ยงสุนัขมีความเสี่ยงจากการเสียชีวิตในหลายสาเหตุลดลงกว่า 24%

ด้วยความสัมพันธ์ระหว่างเจ้าของและสัตว์เลี้ยงช่วยทำให้เรามีความสุขแล้ว การพาน้องออกไปเดินเล่นยังช่วยทำให้สุขภาพกายเราแข็งแรงอีกด้วย