



英国女王伊丽莎白二世,可以说是这个世界上最有名的老太太了。伊丽莎白二世出生于1926年4月21日,是英国乃至世界在位时间最长的君主。虽已是96岁的高龄,但她的身体还是精力充沛,非常健朗,人们时常可以看到她穿着精致的套裙,优雅得体地出席在一些高层领导会议上,被人们戏称为“超长待机”女王。事实也确实如此,她父亲英王乔治六世在1952年因病去世后,年仅26岁的伊丽莎白就继承了王位。到今天,她已经在位70年了。如此高龄还能神采奕奕的出现在各大媒体镜头前,着实不易。那么女王究竟有什么秘诀呢?



英女王伊丽莎白二世的『超长待机』秘诀



长寿基因 宠辱不惊

长寿和基因有关系吗?其实是有的,相关报道显示,影响寿命的因素中有遗传因素占据了25%,换个说法,就是如果家长长辈有25%左右的人都长寿,那你长寿的概率就很高了。

纵览英国女王的家族史,女王母亲伊丽莎白一世是百岁老人,而其他的长辈也都在英国平均寿命之上,因此,伊丽莎白二世的长寿有着先天的优势。



开朗外向,宠辱不惊,是伊丽莎白二世的性格底色。身为一国之君,伊丽莎白二世在大多数场合都是严肃的,不苟言笑,但这并不代表她没有幽默细胞。女王曾告诉自己的朋友雨果·维克斯,说自己特别喜欢参加王室活动,因为每次参加活动的时候,都可以卸下厚厚的伪装,表现出自己本真的一面。外人面前的她是严肃的,可真实的她喜欢在王室活动上跟人搭讪,并乐于从交谈中获得快乐。洒脱随性,积极向上的心态,让她越活越年轻。

生活有规律 饮食少而精

女王每天在早上7时30分起床,首先会来上一壶格雷伯爵茶,用高级瓷器盛装,再配上几块饼干,但这只是早餐前的热身。8时30分正式吃早餐,包括谷片、水果、优格还有枫糖浆,女王也喜欢吐司配上柑橘酱。晚上7时30分,如果没有客人或是活动要参加,女王会换上轻便服装享用晚餐。夜间不管参加什么活动,只要一到22点,女王便会先行离开,以确保在23点就寝。

伊丽莎白二世是一个严格“自律”的人,她的饮食习惯秉持着“少而精”的原则,定时定量。如果按照现在的视角来看,伊丽莎白二世就是一位不折不扣的轻食爱好者。无论是参加宴会,还是日常用餐,再美味的食物她也只吃一两口。

很多人减肥谈高蛋白色变,总觉得高蛋白会带来高热量,但是伊丽莎白二世可不是为了瘦不要健康的女人,她注重高蛋白,会吃富含蛋白的各种肉类,但是她的配菜就比较清淡,一般都不会出现油炸食品,多半是清汤寡水的芹菜或是西兰花。她爱吃黄油,但为保持身材会尽量少吃,出席招待活动时则会吃一些含黄油、奶油较多的食物,私下就餐的主食一般有两种——特定的烤鱼或鸡肉外加蔬菜。女王的日常饮食非常健康,正餐时,她不吃土豆、米饭、意面等淀粉类食物。而多是吃牛肉、鱼肉,各种谷物,蔬菜和水果等等,食材种类多且健康,所以也就避免了一些慢性病的侵袭。

充足的睡眠 适量的运动

尽管头发早已花白,伊丽莎白二世却还可以下海和海豚戏水,平常骑马更是她最钟爱的运动项目之一。每个周末,伊丽莎白二世都会去公园散步,这个习惯她已经坚持了几十年,而且为了锻炼自己的心肺功能,她会在散步时将速度提高一些,而且尽最大努力的抬头挺胸,来纠正老年性的驼背现象,所以伊丽莎白二世看上去要比同龄人在体态上年轻许多。



让人羡慕的是,伊丽莎白二世身上并没有一丝病恹恹的苍老。年轻时的女王,英姿飒爽地骑在马背上,检阅一排排整齐的女兵,年老后的女王,开着一辆路虎车,驰骋在大马路上,这潇洒的姿态,有没有一点“老当益壮”的风味?年轻时的女王,穿着军装修理坦克的大型轮胎;年老后的她,又get起射击这项新技能,沉着冷静风度翩翩,戴着手套扣响扳机,虽说她这个岁数要打中十环不容易。

虽然遗传占据了一部分长寿的原因,但健康的作息,生活方式和饮食习惯也是至关重要的,在日常生活中,我们要想有更长久的寿命,除了戒烟限酒外,还要注重饮食的健康和定期的身体锻炼,长寿看似很难的一件事,其实在点滴的生活细节里都可以慢慢的改善并加以实现。