

How to Live to 100? Làm sao sống tới 100 tuổi?

Your chances of reaching age 100 could be better than you think – especially if you get some additional sleep and improve your diet.

Cơ may các bạn sống tới 100 tuổi có thể khá hơn là các bạn tưởng - nhất là nếu bạn ngủ nhiều và ăn uống cẩn thận

More than seven in 10 centenarians say they get eight hours or more of sleep each night and more than eight in 10 centenarians say they regularly consume a balanced meal.

Trên 70% những người già trên 100 tuổi nói họ ngủ 8 tiếng hay hơn mỗi đêm và trên 80% nói họ đều đặn ăn những bữa ăn quân bình

As of late 2010, the U.S. had an estimated 72,000 centenarians, according to the Census Bureau. By the year 2050, that number is expected to reach more than 600,000.

Cho đến cuối năm 2010, Hoa Kỳ có khoảng chừng 72.000 người già trên 100 tuổi, theo con số của Cơ Quan Kiểm Tra Dân Số. Tới năm 2050 con số này sẽ lên tới 600.000 người.

How to reach 100? Centenarians point to social connections, exercise and spiritual activity as some of the keys to successful aging. Among surveyed centenarians, almost nine in 10 – fully 89% – say they communicate with a family member or friend every day; about two thirds (67%) pray, meditate or engage in some form of spiritual activity; and just over half (51%) say they exercise almost daily.

Làm sao sống được tới 100 tuổi? Những người sống trên trăm tuổi kể tới những mối liên hệ với bạn bè bà con thân thuộc, vận động, và sinh hoạt linh hồn như là những yếu tố chính để sống được lâu. 89% những người già trên 100 tuổi được thăm dò nói rằng họ hàng ngày liên lạc với một người trong gia đình hay một người bạn; 67% cầu nguyện, tham thiền hay làm một hoạt động mang tính chất tâm linh nào đó; và 51% nói họ vận động tập thể dục hàng ngày.

Hương Dương txđ phiên dịch