

小小皱纹

透露人体的“衰老”

2. 看懂衰老信号，发现老化根源

通常来说，造成衰老的一个重要因素就是自由基，它是人类在吸收氧气、消耗热量或者分解葡萄糖时产生的。自由基会攻击细胞膜上的不饱和脂肪酸，产生脂质过氧化物，使细胞受损；或转化为毒素渗透到细胞内部进行破坏。此外，外界因素如环境污染、压力及不良生活习惯等会激发自由基的活跃度，造成人体免疫、神经系统及其他器官功能的相继紊乱，变本加厉地加速衰老。

人体内的自由基十分活跃，它所到之处会把一切都毁坏。对于皮肤细胞而言，过多的自由基是加速皮肤老化的催化剂，它会损伤皮肤细胞组织，令胶原蛋白流失，皮肤因此失去弹性和光泽，皱纹愈加明显，整张脸看上去干瘪发黄。更严重的是，自由基不仅会损伤皮肤组织，还会伤害身体内部器官。例如，自由基会加快人体动脉硬化以及微血管纤维化的进程，继而引发心血管疾病；而免疫系统或淋巴细胞在自由基的破坏下，会引起老年人细胞免疫与体液免疫功能减弱，并使免疫识别力下降，出现自身免疫性疾病。可见，自由基既是年轻的天敌，又是许多疾病的罪魁祸首。

事实上，皮肤的衰老状况不仅反映出皮肤的营养情况，更能反映出内在脏腑的健康状态。由于自由基对身体内外均有影响，身体表面显现的各种皮肤问题很可能是由人体内部功能衰弱引发的。通常情况下，人体功能的衰老较先开始于肠道，其次是肾、肺，两者都是人体排毒的重要器官；一旦中老年人排毒器官运作受到阻碍就会造成身体不通畅，久而久之皮肤毛孔也会被堆积的毒素阻塞，皮肤的锁水屏障被破坏，继而引发诸如皮肤干燥、失去弹性、皱纹等问题。此外，中老年人若长期处于脾胃虚弱、气血不足的状态，就会因为抵抗力低下，使皮肤的保护性能变差，身体老化现象便会加剧。



为了与衰老抗争，不少老年人花费大量金钱和精力，最后却发现收效甚微。之所以“吃力不讨好”，是由于他们对合理饮食与健康生活的理解存在偏差，有时自己认定的健康生活观和对吃的讲究不一定能起到延缓衰老的作用，反而成了加速衰老的帮凶。

坊间流传吃肥肉能补胶原蛋白，让皮肤有光泽、有弹性，于是就有老人把多吃肥肉当成保养皮肤的秘方。然而，这种做法并不

适量运动能够提升精气神，让老年人焕发年轻活力



水果中富含的维生素 C 和维生素 E 具有抗氧化作用

3. 生活理念的小偏差竟成衰老助推器

适用于老年人，因为肥肉的主要成分是脂肪，脂肪摄入过多会加速血管硬化，并且引发高血压、高血脂和各种心脑血管疾病。因此，吃肥肉也要视具体情况而定，否则，非但无法保持皮肤年轻，反而会加重身体负担而导致衰老加速。

有没有想过，茶这种天然保健饮品，有时也会是“催老剂”？其实，这是喝茶后留下的茶垢使然。杯子上的茶垢含有较多有害金属元素（如汞、铝等），经常使用带有茶垢的杯子，不但会使皮肤老化变快，还会引起消化、神经、泌尿、造血、循环等系统的病变。因此，中老人在喝茶之前，务必将杯中茶垢洗净。

减肥已不再是年轻人的专利了，为了改善因脂肪堆积导致的身形走样，同时也为了预防“三高症”，越来越多的中老年人开始关

注自身体重的控制。但中老年人如果过度减肥，脂肪会大量减少，体内营养物质会被消耗殆尽，衰老更会迅速到来。因此，从科学角度讲，老年人不能像年轻人那样为自己制订月减肥目标，最好以“年”为单位，制订长远的减肥计划。专家建议，中老年人减肥可以从控制日常摄入开始。

到底吃水果好还是喝果汁好？老年人胃口不好，吃不动水果，就以果汁来替代水果，以补充维生素。水果中富含的维生素 C 和维生素 E 都具有抗氧化作用，有益于皮肤和机体保持年轻，这点毋庸置疑。但要知道，一杯鲜榨果汁需要三到四个新鲜水果制成，其中含有大量果糖，会致使衰老加快。因此，建议老年人还是尽量多吃水果，可选择水分多、质地软的水果如西瓜、葡萄等。

1. 你看起来比实际年龄老吗？

面对镜子里的 50 岁的自己，你的皱纹有多少？你看起来是否比实际年龄老呢？

专家告诫：不要小看皮肤上的皱纹，其实它正宣告“衰老”的到来。过快衰老已成为社会性问题。据一份《国人健康调研报告》显示，我国国人平均比实际年龄老 8.2 岁，女性老 7.3 岁，男性老 9.1 岁，其中 50 岁-59 岁年龄段的人群表现出的衰老迹象最为明显，其衰老的速度也最显著。衰老的严重性不容小觑，因为衰老是百病之源，人体如果衰老过早且老化情况严重，其患病几率是正常人的 17.4 倍，其平均寿命要比正常人短 11.6 岁。

专家说，皮肤的衰老，比如皱纹明显、皮肤松弛、出现老年斑等，属于“看得见”的人体老化。当皮肤过早出现皱纹时，千万不要忽略身体给你的第一道警示：很有可能你的身体内部，各种器官和血管也正以同样的速度在快速老化，比如记忆力衰退、免疫力下降、消化变差、心脑血管疾病发作等等。这一切身体衰老的暗示，可能就隐藏在皱纹背后。

专家说，皮肤的衰老，比如皱纹明显、皮肤松弛、出现老年斑等，属于“看得见”的人体老化。当皮肤过早出现皱纹时，千万不要忽略身体给你的第一道警示：很有可能你的身体内部，各种器官和血管也正以同样的速度在快速老化，比如记忆力衰退、免疫力下降、消化变差、心脑血管疾病发作等等。这一切身体衰老的暗示，可能就隐藏在皱纹背后。



4. 抗氧化物时时补 全面阻击快速衰老

营养专家指出，中老年人保持健康年轻的关键就是要中和体内过多自由基，这就需要抗氧化物的帮助。

维生素及矿物质微量元素是天然的抗氧化剂，它们在细胞膜或细胞外可以起到防御作用。它们就像身体组织器官的保镖，紧紧抓住捣乱的自由基并带出身体。只有保持维生素及矿物质微量元素的量和活力，才能发挥其清除多余自由基的能力，从而帮助皮肤细胞分担氧化压力，把代谢产生的毒素和废物排出体外。同时也为身体的重要器官包括肝脏、肾脏、肺等提供足够的能量和营养支持。中老年人获得维生素矿物质的第一途径就是通过食物，建议多食用富含维生素 E、维生素 C、β-胡萝卜素的新鲜水果和蔬菜以及含有铬、硒等微量元素的全麦食品。

然而，单靠食物对于中老年人来说是难以获得充足抗氧化物的。由于人体必需的微量元素会随年龄增加而递减，加上中老年人的吸收能力有限，所以不能完全从日常饮食中获得所需养分。专家建议，中老年朋友在摄取食物营养的同时，还需适当补充复合营养素制剂。比如善存银片，它是针对五十岁以上中老年人设计的一款膳食营养补充剂，全面覆盖各种维生素和矿物质微量元素，利于中老年人的吸收。其中特含有 β-胡萝卜素，能促进细胞更新，帮助恢复年轻活力；维生素 E 具有抗氧化功效，有助延缓衰老；铬元素，能帮助身体分解糖类，提升代谢力；还有钾元素，有助维持水电解质平衡，帮助减缓氧化进程。

内在营养跟上了，也别忘了结合健康科学的生活方式，进一步放慢衰老的步伐。一方面要保持平和的心态，多微笑少苦恼，因为忧郁和愤怒容易催人变老。另一方面，要坚持体育锻炼，对老人来说并不是越舒适越好。“四分动，六分静”是中老年人的最佳状态，适量的运动能够提升整体精气神，让老年人焕发年轻活力，对延缓衰老也具有积极作用。只有内外协同，才能做到全方位对抗氧化作用，让衰老来得更慢些。

(羊晚)