

什么在加速你的衰老

年龄会写在脸上，当我们对着镜子里的皱纹感叹“老了老了”时，可能不曾注意过，生活中的一些小事或许就是加速你衰老的“催化剂”。国外研究发现，下面9个坏习惯会加速老化，要想保持年轻和活力，就赶快和它们说再见吧！

不吃脂肪

有些人为了减肥，拒绝一切含有脂肪的食物。然而，人体需要七大营养素，缺一不可，有些脂肪是让你保持青春活力和看起来更年轻的必要因素。研究表明，鱼油、核桃和亚麻籽中富含的欧米伽-3脂肪酸不但可以促进心脏健康，还能保持皮肤柔软、丰满、有弹性，调节油脂分泌，有助于减少皱纹的产生。

还有研究表明，多吃鱼可以保护皮肤免受紫外线的伤害，利于保护皮肤中的胶原蛋白，从而帮助预防皮肤松弛或下垂。专家建议，不能为了减肥完全不吃脂肪，可以减少动物内脏、肥肉等高脂肪食品的摄入，但要多吃些鸡蛋、干果、鱼肉作为补充，最好保证每周吃两次鱼。此外，豆类制品富含植物蛋白质，可以延缓衰老，应适量多吃。

家里温度高

暖气能赶走寒冷，也会加速空气中水分的流失。人体体重的60%~70%是水分，如果空气过于干燥，就会导致皮肤干燥，加速皮肤老化，甚至出现脱屑、瘙痒、敏感等问题。让皮肤告别干燥，要“内外兼修”：内部，每天最好保证喝够6~8杯水，滋润身体，延缓衰老；外部，则建议买个加湿器，把室内湿度控制在40%~60%之间，或者在暖气旁放一盆清水，临睡前擦擦地，室内多摆放一些绿色植物，或者把湿毛巾放在暖气上。

爱吃甜食

吃太多甜食，不仅会让你发胖，还会加速细胞老化，催生白发。当人摄入糖分后，糖分子会在酶的作用下附着在蛋白质纤维中，这个过程被称为糖基化。美国一所大学的人类衰老科研小组研究发现，人体蛋白质的糖基化是引起人类衰老的主要原因之一。糖基化会导致皮肤没光泽、黑眼圈、浮肿以及皱纹增多。

此外，如果体内摄入的糖分过多，又没能及时消耗掉，这些糖分就会转化成脂肪，容易导致肥胖，继而增加糖尿病、高血压、冠心病等疾病风险，严重时甚至导致呼吸暂停、器官衰竭，危及生命。肥胖还会影响外形，使人行动不便，让人陷入更加不爱运动的恶性循环，导致精力不充分，萎靡不振，出现早衰迹象。女性摄入糖分过多，还可能导致内分泌失调、月经紊乱，提前出现更年期症状，从而陷入早衰。所以，如果想保持年轻的体态，一定要控制糖分的摄入。

压力过大

一些研究表明，长期的压力会触发自由基释放，导致负责控制老化的细胞遭到破坏，从而加速衰老。压力大还会导致人思虑过多，出现焦虑、抑郁等负面情绪，导致睡眠质量差，从而出现脱发、白发、皮肤弹性差、皱纹早生等早衰表现。英国伦敦圣托马斯医院公布的一项研究也显示，压力大是导致一些人长皱纹、变衰老的主要原因。

专家建议，尽量不要在同一时间内处理很多件事，最好集中注意力完成一件事再做下一件，这样不但可以提高效率，保证质量，还可以化解一部分压力。当然，学会科学地释放压力也非常关键，运动、唱歌、聊天、画画、听音乐等都是不错的“解压阀”。累了还可以安排一场旅游，去大自然中释放身心。

长时间看电视

一项针对1.1万名25岁以上澳大利亚人进行的运动医学研究发现，成年人每看电视1小时，寿命就会缩短22分钟，平均每天看电视6小时的人，要比不看电视的人少活5年。一方面，看电视让你减少了活动，当你坐着超过30分钟时，身体就开始存储糖分到细胞里，久而久之可能让你超重，体力下降，出现早衰；另一方面，你有可能陷入影视剧带来的负面情绪中，导致悲伤、情绪低落，从而影响睡眠，显得苍老。此外，电视机本身也会给皮肤带来一定的损害。每天看电视别超过1小时，看电视时可以做一些简单的运动，如甩臂、扩胸、扭腰、拍打身体等。



趴着睡觉

很多白领会趴在办公桌上午休，这个不起眼的小习惯，也可能让皱纹更快地爬上你的脸庞。这主要有两大原因，一是趴着睡不但会压迫胸腔和呼吸系统，还会影响脸部皮肤的血液循环，血液循环好的人皮肤白里透红，循环不畅则更容易长皱纹；二是随着年龄的增长，睡醒后脸上被压出来的褶皱会越来越难回弹，甚至可能变成永久的皱纹。所以，午休也最好躺着睡，或者背靠椅子，将腿抬高一点儿睡。



睡不够5个小时

人们常说睡个“美容觉”，可见睡眠对皮肤的保护作用有多大。睡觉时，我们身体的各项机能都得以恢复，包括皮肤细胞。如果长期睡眠不足，皮肤就会失去弹性，产生黑眼圈，还容易长皱纹，未老先衰。每天最好保证睡够7个小时，睡前要把无关睡眠的一切事物挡在卧室门外。睡前2小时用温水泡泡脚，适量吃点小米粥、香蕉、苹果、牛奶等，有助于睡眠。

比，每天坐的时间超过11个小时的参试者，早亡危险高出12%，心脏病死亡危险增加27%，癌症死亡率增加20%。不仅如此，久坐还会导致血液循环不畅通，损伤皮肤弹性，更易出现“小肚腩”、“水桶腰”。建议长期坐在电脑、课桌前的人，每40分钟起来活动一下。

(时报)