

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!



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。

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。

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。

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,如果空气过干,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。

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。

久坐

久坐不仅会引起颈椎酸疼、肥胖、肩周炎、头疼,还会危害心脏、伤胃、伤脑、引发高血压和便秘等问题。研究发现,与每天坐的时间少于 4 小时的参试者相

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)