

熬夜日晒抽烟都会“催人老”

6个衰老迹象应如何应对



近日,一位1992年出生、今年30岁的小伙儿正在车里坐着,车外走过来一位大爷,开口问他有没有50岁。

小伙儿一脸尴尬,再次确认:“您是问我有没有50岁吗?50?”

大爷一脸真诚,回答说:“对啊。”

无奈之下,小伙儿说自己47岁了,还“自

黑”说:“我是不是看起来跟您差不多大?”

大爷:“你才47岁啊,那你没我大,我54岁了。”

小伙儿:“您54岁,那咱俩看着差不多大。”

大爷:“差不多。”

后来,这位小伙儿说:“我只是看起来比较成熟,其实才30周岁!”

1 为什么有的人显老

都说岁月是把杀猪刀,可这把刀好像对有些人比较残忍,对某些人却显偏爱。同龄的两个人,可能看上去相差十几岁。

广东省佛山市中医院皮肤科副主任医师钟卫红曾在《健康时报》刊文表示,生活方式是一个重要的影响因素。

经常熬夜 人在睡眠时,皮肤在进行自我修复和代谢。此外,晚上10点到凌晨两点是细胞代谢最为旺盛的时候,抗氧化的褪黑素分泌增加。如果长期该睡不睡,睡眠总量不达标,就会影响肌肤的代谢和再生能力。

经常日晒 阳光中的紫外线对皮肤的老化作用不容忽视,皮肤在长期暴晒后干燥缺水,出现深而粗的皱纹以及难以消除的色素沉着,这是暴晒过度的“后遗症”。

经常抽烟 美国曾对抽烟与不抽烟的双胞胎进行对比研究,发现抽烟组比不抽烟组看起来更老;在都吸烟的双胞胎对照组中,抽烟时间较长者比抽烟时间短的看上去更老。

出现上述情况的原因在于,香烟中的尼古丁对皮肤的胶原蛋白和给皮肤细胞输送氧气和营养物质的血管都有破坏作用。

不爱运动 适量运动可加速皮肤血液循环,促进新陈代谢,减少体内钙质流失,使体态保持轻盈挺拔,保持健康体魄。平日缺少运动则难以获得上述好处。

精神压力大 “一夜白头”并非完全虚构,巨大心理压力和长期的精神紧张会使人迅速衰老,让更年期提早到来。俗话说“笑一笑,十年少”,平和快乐、宽容善良、情绪稳定,对维持内分泌平衡十分重要。

保健意识差 不注重体态仪容的修饰,缺乏养生保健和保养的意识,所谓“人未老,心先老”,任由体重飙升,身材走样,容颜衰老,只能使健康状况每况愈下,甚至患上各种慢性基础性疾病。

人生很长,有较强烈的保健意识和习惯才能走得久。

大家都应该养成良好的生活习惯,包括戒烟戒酒、均衡饮食、规律运动、规律作息、心态平和等,都有利于帮助自己保持年轻的状态。

2 出现6个衰老迹象要留意

有些身体不适,是身体缓慢衰老的迹象,多位专家都曾在《健康时报》刊文,提醒大家留意——

经常腹胀:胃肠道蠕动不足 北京老年医院消化科主任医师季红莉介绍,随着年龄增长,内脏器官开始退化,出现肌肉组织减少、肌肉力量降低,导致胃肠道蠕动不足。同时,胰腺等消化器官会出现体积缩小、质地变硬等情况,导致消化酶分泌减少。

因此,不少老年朋友总会有饱胀感,还伴有打嗝、放屁增多。排除疾病因素后,建议适当锻炼、按摩腹部、多摄取果蔬等。

长出红痣:不用刻意治疗 北京老年医院皮肤科副主任医师段宏伟介绍,红痣即老年性血管瘤,又称樱桃样血管瘤,常见于中老年人躯干部,表现为针头至黄豆大小,呈鲜红色的小丘疹,质软,随年龄增长而增多,不痛不痒。

它是皮肤老化的一种表现,对健康无影响,不需治疗。

变得唠叨:老人心态更健康

北京回龙观医院精神科副主任医师曹延筠表示,如果老人能通过唠叨进行表达、沟通,从而释放压力和不安全感,老人身心就可能更健康。唠叨也让大脑更灵活。有心理学研究称,老人多说说话,有助于提高记忆力。

此外,有些老人总没话找话,说明他们的思维不间断,一定程度上可以避免患认知障碍症。经常说话还能使口腔肌肉和咽喉得到锻炼,对于耳鸣、耳聋有一定的作用。

生出骨刺:不疼就不需要治疗 上海市第六人民医院骨科医师李岩峰介绍,骨刺就像人的皱纹一样,是人体衰老的自然表现,不是所有的骨刺都要治疗。

骨质增生后,随着关节的次数继续增加,导致构成关节的各种组织如软骨等很大概率出现老化、发炎等反应,导致关节周围组织受刺激或

受压迫,引起肿胀疼痛等一系列症状,这时,骨刺就需治疗了。

有飞蚊症:大多数是衰老导致 武汉大学人民医院眼科中心主任医师陈长征表示,随着年龄的增长,老花眼、炎症、外伤等眼部退化变性问题,可能会形成飞蚊症。熬夜疲劳或眼疾患者也易形成飞蚊症。

夜尿增多:可以试试食补调理 广东省第二中医院普通外科副主任医师赵冬介绍,夜尿增多也是衰老的标志之一。

如果是肾虚,大多数人就会小便频多且清澈,或夜尿多、腰膝酸软,以及冷痛、畏寒、手足不温。可食用胡桃益智山药汤:胡桃肉15克,益智仁12克—15克,怀山药15克—20克。这三味药加水煎,取汤饮,每日1剂,分两次服用,适用于肾阳虚者,尤其适用于老年人夜尿频多的治疗。
据《健康时报》

如何避免消毒带来的健康风险

专家指出,想避免消毒带来的健康风险,要这样做:

1.消毒要有针对性,只有在通过消毒就能够切断传播途径的时候,才有必要实施消毒。

2.选择安全性好的消毒剂和消毒方法。要针对不同

的消毒对象和消毒方法来选择消毒剂。

3.消毒剂的使用浓度不是越高越好,使用的量也不是越多越好。过大的剂量会伴随安全风险,按照消毒剂的说明书规定用量使用即可。

4.使用消毒剂时,要做好个人防护。消毒时,无关人员应尽量远离消毒操作区域,消毒的工作人员可以根据需要来选择戴手套、戴口罩、戴护目镜、穿防护服,使用防化过滤器等装置,来保证工作人员的安全。
据新华社

润肠古方来电申领

宿便堵塞肠道,大量毒素侵害身体器官,诱发并加重各种急慢性疾病。泻药伤身,便秘烦恼,怎么办?

通便新方新品【畅直安】,直接给肠道补充肠液,相当于在肠道内壁涂了层滋润剂,再硬,再干,隐藏再深的宿便都可以顺利排出,非常顺滑。既保证了快速通便、清肠的效果,也拥有修复和保护肠道内壁的功效,使受损的肠道恢复红润,变得有活力,增强肠道蠕动功能及润滑度。让老便秘体会到难得的、畅快的排便,绿色纯天然成分,不腹泻、不腹痛,老人妇女皆可放心服用。

第一步:服用后,立刻排出乌黑、油乎乎的宿便!

第二步:小肚子变小,口气清新,身体变轻松,皮肤改善,痘痘减少;脸上出油、头发出油减轻!

第三步:暗沉、斑点都没了,皮肤变得水嫩细腻有光泽,摸上去滑溜溜的,脏腑代谢越来越好,体重下降,小肚子不见了,腰臀部赘肉变少!

头天吃,次日排,不痛不泻,非常安全。

畅直安免费申领电话:

400-880-7308

国药准字B20105234 陕食健广审(文)第220901-00091号

失眠抑郁来电赠送

三步五服治失眠 欠的觉补回来

《黄帝内经》曰生之本,本于阴阳。中医理论:睡眠由心神所主,阳气动转静,即睡;静转动,即醒。这种规律被打破,就会失眠,其主要病因是气血亏虚,邪气侵袭、脏腑机能紊乱。【优然胶囊】以“调心神、安五脏,心脑共治”的中医辨证施治之法,补虚泻实,调脏腑阴阳,使失眠患者告别失眠,远离焦虑抑郁病症。

第一步:药物直接作用于脑干尾端,释放甘激活酶,快速缓解脑部疲劳,改善大脑兴奋与抑制过程,能快速入睡。

第二步:打通大脑经络,抑制多巴胺过量释放,保护大脑神经信号正常传导,缓解头昏、烦躁,多梦等不适症状,能正常睡眠。

第三步:补充大脑胶原蛋白营养,滋养大脑神经,增强人体自身免疫功能,使大脑神经系统自然平衡,扶正固本,能深度睡眠,不再反复。

快速入睡,深度睡眠,醒来后精神好!浑身轻松!也乐意与人交流!同时食量也明显增加!

申领热线:400-8166-236

国药准字Z20044197 陕食健广审(文)第220701-00071号