

老得快不快,与这几件事有关



同样的年龄,有人老态龙钟,有人精神矍铄,你为什么比别人老得快?其实,生活中有不少的行为会加速你的衰老,同时也有不少的行为会让衰老来得更慢一些。我们梳理近期出炉的各种抗衰老医学研究,并列了个“红黑榜”,帮您轻松地避开衰老雷区,保持年轻态。

抗衰红榜

下面这些习惯,如果能在生活中加以坚持,能让人变年轻。

多吃绿叶菜,让你年轻 11 岁

美国芝加哥拉什大学调查发现,常吃绿叶菜的老人与不吃绿叶菜的相比,大脑竟然年轻 11 岁!营养学家建议,每天应该摄入 1 斤的新鲜绿叶菜,如菠菜、空心菜等。

每天跑 30 分钟,让你年轻 9 岁

每天慢跑 30 分钟(一周持续 5 天),被认为是高度活跃的活动。研究发现,与久坐不动的人相比,身体高度活跃的参与者其生物年龄要年轻 9 岁,与中度活跃的参与者相比,则要年轻 7 岁左右。

每天午睡 1 小时,让你年轻 5 岁

美国《老年病学杂志》表示,没有午睡、午睡时间更短或更长的人脑力的减少,是那些午睡一小时的人的 4~6 倍,累计算下来大致相当于老了 5 岁。

少吃糖,让你年轻 5 岁

英国著名抗衰老专家丹尼尔·赛斯特研究发现,经常吃甜食不仅会增加腰围,还会导致人体过早老化和皮肤受到损伤。研究表明,50 岁~70 岁的人如果血糖水平增高,会让他们看上去老了 5~7 个月。

世卫组织建议,成人每天糖摄入量控制在 25 克左右。除了少吃糖,日常饮食中要远离隐形糖,尽量选择糖的替代品,如用水果代替甜食,烹饪时用橘皮、柠檬汁等代替糖的甜味。

(据《快乐老人报》)

催老黑榜

生活中,很多人习以为常的生活习惯,会悄悄催人老。

肥胖,让你衰老 16 岁

研究发现,肥胖会加剧大脑退化,这意味着肥胖人群罹患阿尔茨海默氏症(又称老年痴呆症)的几率较高。肥胖人群的大脑看起来比精瘦者老 16 年,而超重者则老 8 年。

久坐,让你衰老 8 岁

加利福尼亚大学研究人员对近 1500 名 64 岁至 95 岁老年女性进行研究,久坐老人老得快。一天久坐超过 10 小时且运动不足 40 分钟的老年女性最多能比实际年龄老 8 岁。

睡不好,让你衰老 5 岁

研究发现,如果一个中老年人 3 到 4 年

睡眠品质不好,会导致大脑的认知能力衰退达 4 到 5 成左右,相当于大脑老了 5 岁。

喝饮料,让你衰老 5 岁

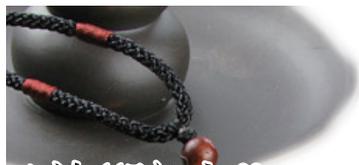
《美国公共卫生杂志》刊登的研究发现,每天饮用约 600 毫升的饮料会使生物年龄老化 4.6 年。营养学家认为,最好的饮料就是白开水,即使是喝鲜榨果汁也要控制在 1 杯内。

吸烟,让你衰老 57%

美国一项针对双胞胎的研究结果表明,吸烟者的皮肤会衰老得更快。数据显示,吸烟的人要比不吸烟的人看起来老了 57%。同时双胞胎中吸烟时间长的人比另一个看起来老了 63%。



一段京剧《娄山关》唱出老年精气神。 本报记者徐杰摄于浉河公园



胸前佩玉养“膻中”

佩玉是我国的一种传统,尤其是把玉佩戴在胸前,更是普遍。其实,这种佩玉方式不仅美观,而且有养生的功效。

从中医的角度来说,每个人的胸前有一个膻中穴。膻中穴位于胸部两乳头连线的中点,平第四肋间处,具有宽胸理气、活血通络、清肺止咳、舒畅心胸等功能。

《黄帝内经》认为“气会膻中”,也就是说膻中穴可调节人体全身的气机。此外,膻中穴是任脉、足太阳脾经、足少阴肾经、手太阳小肠经、手少阳经三焦经的交会穴,是宗气聚会

之处,有阻挡邪气、宣发正气的功效。

研究发现,点按该穴可影响心血管神经的调节中枢,促进全身血液的重新分配,改善冠状血流量,还可以提高胸肺部的植物神经功能。我们垂挂玉佩的位置刚好是在膻中穴,而且在佩戴的过程中,因玉佩不时地触碰着该穴,能间接起到轻微按压、敲打的作用,能调理我们经络和气血。所以在老人佩戴玉时,最好先找到膻中穴的位置,让佩玉能更好地调养身心。

(综合)