女性“断崖式衰老”发生在这两个年龄

做好这6点,掌握抗老主动权

韶光易逝,容颜易老,皮肤不过数年光鲜。随着年龄的增长,大家逐渐有了容貌焦虑,开始关注脸上的皱纹、斑点等,还有时不时会出现的鱼尾纹、川字纹……它们的出现让我们显得不再年轻。

衰老到底该怎么定义评估,我们是一点点变老,还是到了一定年龄突然就变老呢?

女性在这两个年龄老得最快

有研究发现,女性在30岁和50岁两个时间点具有明显的衰老变化加剧的动力学特征。

其中,30岁左右的衰老变化主要表现为代谢水平的脂质累积和类固醇减少;50岁左右衰老的变化主要表现在器官、细胞和分子等多个层次均发生剧烈变化,包括多种与增龄高度相关指标的陡升或陡降。并且这两个年龄段内分泌水平会发生较大的波动,出现激素水平的变化。这也大致对应着本次研究的女性志愿者生育与更年期这样的重要分界点。

所以,从这项研究来看,女性在30岁和50岁的时候可能是走向衰老的两个重要转折点。

衰老可能存在转折点,但健康可不能靠“突击补课”,只能靠平时的好习惯来积累,就让我们从吃做起吧。

预防衰老,建议做好这6点

从古至今,人们一直都在努力寻找预防衰老、延年益寿的办法。就目前的技术来讲,“长生不老仙丹”是没啥指望了,还是现实点,从饮食和生活习惯着手吧。

1. 多吃新鲜蔬果。新鲜蔬果含有丰富的维生素C。维生素C虽不直接构成胶原蛋白,但它是制造胶原蛋白的“必需助手”——它帮助胶原纤维完成关键的化学修饰(羟化),让胶原结构更稳定、更能有效支撑皮肤,从而保持肌肤饱满有弹性;同时维生素C也是一种强抗氧化剂,能保护皮肤免受自由基的伤害,减少皮肤损伤。比如甜椒、彩椒、萝卜缨、小白菜、苦瓜、香菜、水萝卜等蔬菜;鲜枣、猕猴桃、番石榴、草莓、木瓜、橙子等水果。

同时,也要多选深色蔬果,因为深色蔬果的抗氧化成分大多明显高于浅色蔬果,丰富的抗氧化成分能减少氧化应激,从而间接降低晚期糖基化终末产物(AGEs)的生成,发挥抗衰老、抗炎作用。比如西蓝花、胡萝卜、菠菜、南瓜、芒果、木瓜等富含β-胡萝卜素;紫甘蓝、紫生菜、茄子、紫薯、枸杞、蓝莓等富含花青素;西红柿、圣女果等富含番茄红素。

2. 少吃甜食。甜食大多含有较多的添加糖,吃糖多会促进皮肤的糖化反应,进而导致皮肤弹性下降、皮肤暗黄、长斑、易衰老。

甜点、糖果、沙琪玛、冰激凌、奶茶等甜食,都要少吃。

3. 不吸烟。吸烟是公认的不健康生活方式,特别是对肺部的伤害不容小觑。吸烟对皮肤也有一定的负面影响,主要表现在促进皮肤老化方面。利用激光多普勒血流检测仪检测皮肤血流发现,与不吸烟者相比,吸烟者微循环功能降低,皮肤供血量减少;还会降低皮肤的胶原蛋白含量,影响皮肤弹性、张力下降,产生皱纹,促进皮肤衰老。

另外,吸烟也会增加自由基的产生,破坏皮肤抗氧化能力,加速皮肤衰老。要想皮肤好,尽早戒烟很重要。

4. 不熬夜。都知道熬夜不健康,但很多时候也是不得不熬。研究发现,与不熬夜的人相比,熬夜人群的皮肤屏障会受损。表现为经皮水分丢失增加,进而导致角质层含水量降低。要知道,角质层含水量高,皮肤才会明亮有光泽。并且熬夜的人皮肤的皮脂量会升高,紧致程度也会下降。

这一系列的变化会让人皮肤看起来更加衰老,晚上熬夜晚睡,第二天明显能感觉到不仅精神疲惫,整个人看起来都苍老了。

所以,要想预防衰老就别熬夜,尽量早睡。

5. 多运动。多运动可以让人保持年轻态,特别是有氧运动能有效地起到延缓衰老、预防疾病、维持健康的作用,而且有氧运动还可以改善机体DNA甲基化水平(DNA甲基化是衰老的一个重要标志)。

最好坚持每周5天有氧运动,每次运动30分钟;同时,每周至少两次力量训练。

6. 防晒。长期的日光照射是加速皮肤衰老的主要外源性因素。不同紫外线根据波长可分成三种,包括UVA(长波紫外线)、UVB(中波紫外线)和UVC(短波紫外线)。

UVA会导致皮肤被晒黑、出现皱纹和色斑;UVB会让皮肤晒红、晒伤,增加患皮肤癌的风险;UVC几乎完全被大气层中的臭氧层吸收,无法到达地面,因此在自然环境中,UVC对人类皮肤几乎没有直接的伤害。然而,在一些特殊的人工环境中(如紫外线消毒灯、某些工业设备等),UVC可能会对皮肤和眼睛造成严重的伤害,如皮肤烧伤和眼睛损伤。

所以,要想预防皮肤衰老,适当防晒、避免长时间暴晒也是必不可少的措施。 (据现代快报)



“老来瘦”别大意 或许暗藏肌少症



随着年龄增长,肌肉也会自然流失。专家提醒,如果家中老人出现洗脸毛巾拧不干、打不开矿泉水瓶盖等情况,要警惕或许是肌少症找上了门。

肌少症,是一种以骨骼肌质量、力量和功能的进行性和系统性丧失为特征的老年综合征。天津市天津医院康复医学科副主任医师李奇表示,肌少症常导致老年人体力下降、行动受限、跌倒风险增加、生活质量下降,甚至还会增加死亡风险。

天津中医药大学第一附属医院老年病科副主任医师杨玉超表示,肌少症的发生机制非常复杂,最主要的是年龄因素,年龄越大,发病率越高。此外,蛋白质和维生素D等营养素摄入不足、活动减少、慢性疾病、遗传等也是导致肌少症的危险因素。

肌少症的发生往往悄无声息,但也会留下些蛛丝马迹。杨玉超说,老年人身上有以下三种情况出现时,需要及时进行肌少症筛查:患有多种慢性疾病,如慢性心力衰竭、慢性肺病、糖尿病、慢性肾病、结缔组织病、结核菌感染及其他慢性消耗性疾病等;没有刻意减肥,6个月内体重却不知不觉地下降超过5%;出现消瘦、虚弱、四肢纤细无力、易跌倒、行走困难等现象。

不过,肌少症并非衰老的必然结果,通过科学的干预,可以有效延缓甚至逆转肌少症的进程。

李奇说,抗阻训练+功能训练+有氧运动三者结合的综合运动处方,是非常有效的肌少症干预手段。

其中,抗阻训练是增加肌肉量和肌肉力量的最主要方法。李奇介绍,通过对肌肉施加适度阻力,能有效刺激肌纤维生长,从而逆转老年人随年龄增长出现的肌肉流失趋势。但老年人在运动前必须进行专业的健康评估,运动过程中要循序渐进,并密切监测身体反应。

充足的蛋白质摄入和能量供给,也是必要的营养支持。今年4月,国家卫生健康委发布《成人肌少症食养指南》建议,65岁及以上老年人的蛋白质推荐摄入量每天每公斤体重为1.17g。针对肾功能正常的肌少症人群,建议蛋白质摄入量为每天每公斤体重1.2-1.5g,以满足肌肉合成代谢需求。

此外,蛋白质的质量与三餐均衡分配对于保护骨骼肌十分重要,应多食用优质蛋白,并且均匀分配到三餐里。

“肌少症越早预防越好,增强个体肌肉含量及肌肉力量,应该在中青年时期就开始做好肌肉储备,良好的肌肉储备将是一个人步入老年后的重要财富。”杨玉超说。

(新华社 张建新 栗雅婷)

身体总是莫名不舒服或是情绪在“说话”

有些人时常被莫名的症状困扰:时而头痛,时而手脚发麻,时而心慌胸闷,时而浑身发紧酸痛。反复就医检查,结果显示正常。专家介绍,很多查不出原因的身体不适,并不是某个器官发生了器质性病变,而是情绪压力通过身体表达出来,医学上称为躯体化症状。

专家解释,长期劳累、紧张、压抑、焦虑时,大脑会持续处于“高警戒状态”,自主神经被过度激活,肌肉紧绷,这样会导致气血运行不畅、脏腑功能失调。于是,压力转化成头痛、发麻、手抖、胸闷、胃肠不适等各种躯体症状。也就是说,情绪找不到出口,只能从身体上找“出口”,常见表现包括:头部发紧、胀痛,像戴了“紧箍”;手脚发麻、发抖,肌肉酸胀;心慌、胸闷、气短,总觉得喘不上气;胃胀、反酸、恶心、腹泻或便秘,情绪一差就加重;入睡难、睡眠浅,容易惊醒。这些症状有一个共同规律:忙起来会轻,静下来变重;一放松就好转,一紧张就复发。

躯体不适要先排除器质性疾病,再考虑功能性问题,出现以下情况应尽快就医:突然一侧肢体麻木、无力、口角歪斜、说话不清;剧烈头痛、呕吐、视物不清、意识模糊;持续加重的麻木、无力、肌肉萎缩、步态不稳;症状固定不变,与情绪无关,休息也不缓解。

倾向于情绪所致躯体化症状的特点包括:症状多、游走、多变,难以用一种病解释;越关注越严重,转移注意力后明显减轻;检查基本正常,无法解释症状程度;常伴随失眠、多虑、容易紧张、过度担心。

出现这类不适,如何科学调理?首先是自我调节,减少对症状的过度关注,学会接纳症状、转移注意力,有助于打破“焦虑—身体不适—更加焦虑—身体不适加重”的循环;紧张、心慌、发麻明显时,采用缓慢深呼吸,吸气4秒、呼气6秒,持续1至2分钟,有助于缓解躯体紧张;保持规律睡眠、调养气血,减少浓茶、咖啡、辛辣刺激饮食摄入,有助于恢复神经自我调节能力;快走、慢跑、瑜伽、八段锦等温和运动,可养心安神、疏解肝郁,放松肌肉、改善情绪,是改善躯体化症状简单且有效的方式。

专家提醒,若自我调节效果不佳,症状已影响工作与生活,及时到医院接受专科诊治。西医干预可以调节神经递质、改善情绪,降低神经敏感性,缓解躯体症状。此病在中医看来,多属“郁病”范畴,临床根据个体辨证内服中药以疏肝解郁、理气安神,同时配合针灸、脐灸、耳穴压豆、穴位贴敷等外治宁心安神、疏通经络。

通过中西医结合干预,既能快速控制急性症状,又能实现整体调理,在缓解不适的同时有助于降低症状复发的风险。

(长沙晚报 杨云龙 吕雅欣)

如何正确使用含片

得了咽炎,嗓子又干又痒,很多人会选择含片(如草珊瑚含片、西瓜霜含片、银黄含片等)来缓解喉咙不适的症状。有些人会直接嚼碎含片后吞咽,有些人含完后马上喝水清嗓子,有些人想含几片就含几片。殊不知,这些都是错误的做法。

应遵从医生的建议选择合适的含片。使用时,要将含片放在贴近舌根的部位,尽量贴近喉咙含服。含服的时间要久一点,让含片在口腔中慢慢溶解,不要直接吞咽含片。含片会促进唾液分泌,要尽量减少吞咽唾液的次数,让药物成分充分地作用于喉咙。含后30分钟内不要吃东西或喝水。含后可能偶尔会过敏,可能是含片中的某种成分所致,此时应及时停药,不要再选用该含片。

需要强调的是,要按照说明书上的推荐剂量使用含片,不要自行增加含片数量,还要注意两次含服之间的时间间隔,不可每天频繁地使用含片,更不可一年四季不间断地使用,因为大多数含片含有蔗糖,蔗糖若长期存在于口腔中会破坏口腔的正常微生态,滋生有害细菌,反而会加重咽部不适感。总之,含片不宜长期使用,若使用后病情没有好转,要及时停用,遵医嘱更换其他药物。

(据燕赵老年报)