

## 预防女性“断崖式衰老”做好这6点

人们随着年龄的增长逐渐变老,那么衰老到底该怎么定义评估,是一点点变老,还是到一定年龄突然就变老呢?

### 女性在这两个年龄老得最快

研究发现,女性在30岁和50岁两个时间点具有明显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。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。

### 预防衰老建议做好这6点

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,却是制造胶原蛋白的“必需助

手”——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。

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。比如糖果、沙琪玛、冰淇淋、奶茶等食物。

3. 不吸烟。吸烟对肺部伤害不容小觑。吸烟对皮肤也有一定负面影响,主要表现在促进皮肤老化方面。与不吸烟者相比,吸烟者微循环功能降低,皮肤供血量减少;还会降低皮肤胶原蛋白含量,影响皮肤弹性、张力下降,产生皱纹,促使皮肤衰老。

4. 不熬夜。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。

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。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)。最好每周有5天坚持有氧运动,每次运动30分钟;同时,每周至少2次力量训练。

6. 防晒。长期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,可以分成三种,包括UVA、UVB和UVC。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危害。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。

## 小验方

### 治失眠验方

酸枣安神汤:准备酸枣仁159克,茯苓10克、甘草39克。以上材料加水500毫升,煮沸后转小火煮15分钟,睡前1小时温服。

### 治眼干验方

枸杞明目饮:枸杞10克、杭白菊59克。以上材料沸水冲泡,加盖焖5分钟,可反复冲泡饮用。

(本方仅供参考)



## 哪些人食用蓝莓需格外注意

蓝莓不宜过量食用。蓝莓中富含果胶和鞣酸,若空腹或短时间内大量摄入,会在胃酸作用下与蛋白质结合,逐渐凝聚成难以消化的固体团块等沉淀物,引发“胃石症”。轻则可致胃胀胃痛,重则引发胃溃疡甚至消化道梗阻。

除了蓝莓,这些水果也有类似风险。生山楂:鞣酸含量高,尤其晒干或未熟时;桑葚:果胶丰富,酸甜可口,也含较多鞣酸;未熟透的柿子、草莓:在完全成熟前鞣酸浓度较高。

很多人认为蓝莓作为一种天然食物,食用时不存在任何风险。实际上,一些特殊人群需格外注意。

脾胃功能差者。医生表示,从中医角度说,蓝莓性寒,对于脾胃阳气虚弱者,尤其小孩和老人等脾胃功能不好的人群,不建议过量食用。

糖尿病患者。蓝莓含糖量低于香蕉、葡萄、芒果等高糖水果,但高于草莓、柚子、柠檬等低糖水果。虽然蓝莓常被列为低糖水果向控糖人群推荐,但医生仍建议糖尿病患者等需控糖人群,注意控制食用量或少量多次食用。

服用抗凝血药物人群。蓝莓中含有维生素K,服用抗凝血药物的患者食用需格外注意,建议岔开时间适量吃。

勿把蓝莓当药食,抗炎作用有限。蓝莓的功效常被一些人夸大,比如“蓝莓可消炎、媲美消炎药”等,医生表示,蓝莓的所谓“消炎”作用,其实是借助花青素里的一些物质,起到抗缺血缺氧的功效,从而增加机体抵抗力,其“消炎”机制与消炎药有本质区别。当人体已经遭到细菌、病毒感染,机体出现炎症反应后(如白细胞增高、C反应蛋白增加等),吃再多蓝莓也起不到消炎作用。

食用蓝莓要适量。过量食用后若出现胃部不适,可先喝些温水,搭配几块苏打饼干中和胃酸,若症状持续或加重,务必及时就医。



## 春天3种水果要少吃

年人消化机能减退,易引起厌食、腹泻等肠道疾病。尤其注意不要吃刚从冰箱里拿出的冰镇西瓜。

芒果。芒果是热带水果,性湿热,中老年人脾胃运化弱,吃多了容易加重体内湿气,出现腹胀、大便黏腻的情况。肠胃功能不好的老人、孩子以及气虚、脾虚的人群都要慎食少食。还有部分人吃芒果后,

春会全身起红疹,出现呕吐、腹泻等过敏现象,这是因为芒果汁内含有异型蛋白和蛋白酶引起“接触性皮肤反应”,所以最好将芒果肉切成小块直接食用。吃完芒果后,还要漱口、洗脸,以免果汁残留。

菠萝。春天肠胃还没从冬天的“蛰伏”状态缓过来,吃多了菠萝容易反酸、烧心,甚

至胃痛。另外,菠萝蛋白酶还可能引发口腔发麻、刺痛。菠萝含有一种特殊的菠萝蛋白酶,会使胃肠黏膜通透性增大,所以过敏体质的人吃后可能出现腹痛、皮肤潮红、全身发痒、恶心、心慌头痛,甚至休克。在吃菠萝前切忌空腹。吃前要将菠萝切成片放入淡盐水中浸泡约20分钟,破坏菠萝蛋白酶,减少过敏反应的发生。

## 春季农村防火注意事项

农村消防安全一直以来都是消防安全的薄弱环节,春耕时节又到了农村用火、用电、用气量增加,火灾发生率增大,加之农村消防基础设施相对较差,都是存在安全隐患的重要原因,稍有不慎火灾随之而来。在日常生活中需要时刻牢记消防知识防患于未“燃”

农村防火需注意哪些问题?

### 正确堆放柴草

收割完的稻草、秸秆等可燃草料要科学堆放,远离道路、电线、火源;不在野外用火、烧荒、焚烧秸秆,以免引发火灾,造成“火烧连营”。

### 预防电气火灾

不私拉乱接电线,不超负荷用电,严禁用铜丝、铁丝等代替保险丝,防止“小马拉大车”;老化、残损、破旧电线应及时更换;木质房屋电线应穿管保护,并在灯座、开关底部安装阻燃板。

### 使用炉火注意防火

使用天然气、液化气、沼气和煤炭生火做饭和取暖时,应保持通风状态,并做到人走火灭;灶台前方柴草应与灶台保持足够安全距离,防止火星掉落引发火灾。

### 严防吸烟引发火灾

不要躺在床上吸烟,不要乱扔烟头、乱磕烟灰,不要把点燃的香烟放在易燃物上,不要在使用和存储汽油、煤油的场所、仓库、木工房、牲畜棚、枯草地等禁止吸烟的场所吸烟。

### 重点人群要叮嘱

引发火灾的原因大多为农村独居老人、儿童等特殊人群用火不当造成。要强化对监护人的消防安全宣传,要定期对独居老人的用火、用电进行查看,帮助排除安全隐患。同时教育儿童不要玩火,要在家长监护下使用电器设备,不可将火种随意扔在废纸篓内或可燃易燃杂物上。



## 遇事心慌是焦虑症吗

我一遇到紧急的事情就心慌、出汗,请问是焦虑症吗?

吴女士:

读者 吴女士

遇到紧急或重要的事情时,感到紧张、心慌、出汗等,这些表现称为“焦虑状态”。在大多数情况下,焦虑状态是正常的心理反应。

焦虑是人类自我保护的一种本能反应,是身体在帮你“超常发挥”。焦虑与大脑深处的“警报器”——杏仁核密切相关。杏仁核时刻扫描环境中的威胁(如考试、比赛、工作任务等),一旦识别到压力性事件,就会让身体快速释放皮质醇、肾上腺素等,让身体进入高能量的唤醒状态,使反应更加迅速,注意力更加集中。适当焦虑的人,表现力会有一定程度的提升。研究显示,考试前适当焦虑的学生,成绩会更好。

如果过分焦虑让你感到困扰,可以使用“4-7-8”呼吸法缓解。用鼻子努力吸气4秒钟,然后屏住呼吸7秒钟,再用嘴巴缓慢呼气8秒钟。通常做3-4组后,焦虑程度就会降低。

需要提醒的是,焦虑症和焦虑状态完全不是一回事。焦虑症常常没有明确诱因,焦虑程度重,持续时间长,会严重影响日常生活和社会功能。如果出现长期、无法控制的焦虑症状,建议及时就医。

### 读者来信



近日,“汉堡馒头减肥法”在网络走红。其核心吃法为:早餐黑咖啡搭配水煮蛋,午餐吃两个汉堡。其中汉堡酱料减半、多加蔬菜。晚餐吃两个馒头。全天进食时间控制在8小时内,同时多喝水。

有网友称其为“快乐减脂天花板”,觉得能用汉堡、馒头这类食物减肥,过程更轻松。也有网

于低热量饮食法,是靠谱的减肥方式,但可能会引起便秘,最好再搭配上一斤蔬菜,营养才能更均衡。

同时,医生提醒,此减肥法适用于短期掉秤,并非健康减脂。长期易营养失衡,代谢下降,复食极易反弹,白馒头还会造成血糖大幅波动。健康减脂应保证均衡营养、合理热量缺口,配合运动。

## “汉堡馒头减肥法”真的能瘦吗

友质疑,这本质是靠馒头和咖啡硬扛,难以长期坚持,营养也不够均衡。社交平台上已有不少网友打卡这一减肥法,“汉堡减肥法”“馒头减肥法”等类似方法也受到不少网友追捧。

“汉堡馒头减肥法”到底有用吗?减重与代谢外科医生表示,也关注到这一减肥方法,它本质上属

如何做到贴营养、贴肌肉而不长胖呢?医生有两大建议。一是富含优质蛋白的均衡膳食。首先是均衡膳食,每餐有蔬菜、蛋白、主食,且三类食物的量大致比例为2:1:1,再配上日均约1拳头大小的水果。再者,选取优质蛋白类食物,红肉如牛、羊、猪等畜肉类,白肉如禽类(鸡、鸭、鹅、鸽

医生提醒,普通人想要科学减重,需要管住嘴,迈开腿。减肥永远不是一蹴而就的过程,掉得越快,反弹的概率也越大。一般情况下,每周减重2-3斤,每月减掉5-8斤是较为安全和合理的范围。不然吃了大半个月馒头,减的也只是水而不是脂,恢复正常饮食后,反弹复胖是必然的。