

避开这些催老剂

不让衰老提前找上你

30岁的人,60岁的心脏;有些人年纪轻轻,就得了“老胃病”;青壮年心梗悲剧频发……虽然衰老是人体不可违抗的规律,但衰老的程度快慢也是因人而异。许多不良生活习惯、饮食习惯会加速人体衰老的过程,让原本年轻的你提前衰老。一起来看看,生活中我们应该远离哪些常见的“老化剂”。



皮肤“老化剂”:紫外线照射

比起自然老化,年轻人皮肤的光老化更可怕。“因为,光老化不仅会让你的皮肤提早出现老年斑、松弛、细小皱纹、红血丝等问题,甚至会使皮肤发生各种良性或恶性病变,比如日光角化病、恶性黑色素瘤等。”专家介绍,面部皮肤的老化,90%是紫外线所致的光老化作用的结果。

仔细端详镜子中的自己,看看皮肤是否有了老化症状:面部皮肤明显出现皱纹;皮肤的颜色逐渐加深,出现了色素沉着;皮肤的表皮逐渐变薄,变得粗糙而失去光泽。

预防光老化,一是减少日晒;二是使用防晒霜;三是服用抗氧化剂如维E、维C等。另外,晚上也要防止光老化,睡前别忘了关灯,少玩手机。

心脏“老化剂”:熬夜、烟酒

“20年前,我们认为心脏病是个老年病,但现在,临床上二三十岁得冠心病的患者比比皆是。值得注意的是,近两年来,中青年男性成了心梗的主力军。”专家提醒,体重过高、精神紧张、工作繁忙、吸烟喝酒、熬夜,都成为中青年男性心肌梗死的诱因。

专家建议,对年轻人而言,要养成良好的学习生活习惯,避免长期劳累、熬夜学习工作等不健康生活方式,戒烟限酒,适当运动。饮食方面,不宜吃太多含胆固醇较高的食物。尽量控制紧张、烦躁等负面情绪,以免加重或诱发心血管疾病。

耳朵“老化剂”:长时间用耳机、紧张

我们知道,老人耳聋是比较常见的。但如今,年轻人耳鸣、听力障碍、突发性耳聋的病例也在不断增加。

专家提醒,近年来,突发性耳聋的发病率明显上升,且呈年轻化趋势。有高血压、糖尿病等基础病的人,微血管已有病变,比较容易发生突发性耳聋。此外,过度疲劳、焦虑紧张、熬夜等,也会引起大脑供血不足,而大脑供血不足也会引起耳蜗毛细胞损伤,容易发生突发性耳聋。此外,一些年轻人长时间使用耳机听音乐等,都可能造成听力下降或引起突发性耳聋。

保护耳朵,建议年轻人不要长时间佩戴耳机,1小时左右要让耳朵休息一下。早睡早起、生活规律,避免过劳,可以忙里偷闲享受一下“慢生活”。

眼睛“老化剂”:久看电子屏

以前老人是干眼症的主要患病群体,但现在干眼症在年轻人中越来越普遍,在眼科门诊量已超过30%。其主要原因就是经常使用电脑、电视、iPad等眨眼次数减少,以及经常待在干燥环境中导致泪液蒸发过快。

干眼症主要临床表现包括眼干涩、眼疲劳、烧灼感、眼胀感、畏光、眼痛感、眼红、异物感、视物模糊等。

预防干眼症,专家建议,不要一直盯着电脑或手机屏幕看,长时间用眼时要多眨眼。佩戴隐形眼镜不要超过8小时。针对干眼症的治疗方式主要包括:人工泪液补充疗法、抗炎药物治疗、抗菌药物治疗、物理疗法。

肺脏“老化剂”:吸入烟雾

我们这里所说的烟包括烟草、厨房油烟、汽车尾气等。

烟草对肺部的危害自不必多说了。吸烟是国际公认的导致肺癌的重要因素之一,吸烟的年龄越早,患肺癌的危险越大。另外,炒菜油烟中的有毒物质可损伤呼吸系统,长时间吸入容易诱发肺组织的病变甚至癌变。

常年吸烟还是慢阻肺最重要的致病因素。如果长期吸烟,活动后气急,或者咳嗽、咳痰三个月以上,就应该去医院进行肺功能检测。

胃肠“老化剂”:三餐不定时

胃是一个习惯遵守“时间表”的器官,胃液的分泌在一天中存在生理性的高峰和低谷,以便于及时消化食物。胃酸和胃蛋白酶如果没有食物中和,就会消化胃黏膜本身,对胃黏膜造成损害。很多年轻的上班族,三餐不定时,饥一顿,饱一顿,经常不吃早餐,有时又暴饮暴食,让胃病有了“良好”的土壤。

建议对于不能按时吃饭的人,身边应常备点零食,实在来不及去吃饭也要补充点,别让胃“空转”。但这个方法只能偶尔用用,长期这样做,对胃一样有伤害。

肌肉“老化剂”:久坐不动

60岁的老人,如果坚持锻炼,依然可以一身腱子肉,一些久坐不动的年轻人反倒是麻秆一根。骨骼肌也遵循“用进废退”法则,你不去刺激它,它就不会生长。长时间不运动、久坐久卧,会出现肌肉流失、萎缩、功能退化,这也是年轻人肌肉不足的主要原因。

虽然年轻时肌肉不足的弊端没那么明显,但如果不尽早储备足够的肌肉,老了后情况会更严重。积极锻炼尤其是进行力量运动是长肌肉的好方法。
(银晚)

公益广告

创国家森林城市
建生态宜居达州

达州广播电视报宣