

专家：让你看起来年轻十岁的九个方法

1. 维持好姿势

纽约脊椎与骨科医师欧库巴德乔(Gbolahan Okubadejo)表示,好姿势可以让你看起来更高、更瘦也更年轻。若不去有意识地维持良好姿态,我们通常都会瘫倒在桌前,训练身体变成佝偻的样子。但改善姿势不但能帮你维持年轻,还有许多健康好处,也能增加自信。

2. 在手上抹防晒乳液

迈阿密皮肤科医师冈萨雷斯(Annie Gonzalez)表示,未经防护暴露在紫外线下会加速皱纹、老斑出现,涂防晒乳液可以有效对抗皮肤老化,多数人通常只记得抹脸,忘了涂手。即使脸部看起来年轻,手部没有保养也是白搭。

无论阴天、雨天、不管有没有太阳,或是冬天太阳光较弱都要认真涂防晒乳液。因为即使是待在室内也是有紫外线的,只是紫外线相对于夏天的阳光直射要弱很多。但是紫外线会导致皮肤衰老、变

黑、长色斑等,所以最好在紫外线不强的阴雨天、冬天也要涂防晒乳液。还有如果上班位置是靠近落地窗、玻璃窗的也一定要特别注意防晒。

3. 吃抗氧化食物

皮肤科教授加莉曼(Debra Jaliman)解释,特定食物确实有抗氧化效果,食用含有抗氧化剂的食物,尤其可以让皮肤光滑,像是蓝莓、石榴、枸杞、黑莓、蔓越莓。各类的饮料以及甜食,摄取过多会使皮肤的胶原蛋白断裂,造成身体起糖化反应,会摧残皮肤,导致脸部易松弛、长皱纹、斑纹等。若想摄取糖分,可以从天然的水果中补充果糖。

4. 增加笑容

哥伦比亚大学神经心理学家哈斐兹(Sanam Hafeez)表示,笑容总是立刻可以让你看起来年轻10岁,更常露出笑容的人会被认为比

实际年龄更年轻,真诚的笑容也会让你拥有青春外表。快乐时的表情会神采焕发,反之生气的脸会让你看起来显老。

5. 运动

纽约健身教练马祖科(Jessica Mazzucco)说,走路的样子会透露年纪,维持运动就能让脚步多一点活力。

运动可以增加肌肉量、改善心跳和血压、增加骨密度、改善身体平衡能力、改善心理状态等。运动可以对抗老化产生积极的影响,可以减少患上各种慢性病的风险,同时也可以提高身体的代谢率。

因此不管是哪个年龄层的人,都应该积极地参与运动训练,让自己的身体和心理都能够保持健康和年轻。当然在选择运动方式和强度时,也应该注意自己的身体状况,选择适合自己的运动方式和程度。

6. 好好睡觉

睡觉是最好的抗老化疗法之一。纽约肠胃科医师松帕(Niket Sonpal)表示:「假如你睡眠质量很差,皮肤会因为环境压力因子如阳光照射老化得更快、复原得更慢。糟糕的睡眠也会带来各种皱纹和浮肿的眼睛、苍白的皮肤,都让你看起来更老。美容觉不是迷思,你的身体会在睡眠时自我修复,一夜好眠能带来更年轻等诸多好处。」

7. 多吃不同颜色新鲜蔬果

皮肤科医师奇门托(Stacy Chimento)建议透过饮食改善肌与健康,包括均衡营养、包括健康蔬果的饮食。现在流行吃不同颜色新鲜蔬果,蔬果中含有各种不同的植化素与特殊营养素,民众只要每天摄取绿、黄、红、蓝紫、白、黑等6种不同颜色蔬果,就可以让自己更健康有活力。

绿色食物主要维持健康视力、强壮骨骼;橙黄色食物可以保护眼

睛、血管;红色食物可保护心脏、预防记忆退化;蓝紫色食物可延缓老化;白色食物主要是调控血压及胆固醇;黑色食物可提高免疫系统、润泽肌肤美容。

8. 别再抽烟

奇门托建议别再抽烟,不只因为会致癌,抽烟会让皮肤老化得更快,当中的有害物质包括一氧化碳会取代皮肤中的氧,尼古丁会减少健康的血流,造成皮肤看起来干涩,也会妨碍维生素C的作用。

9. 多喝水、保湿

奇门托指出,让皮肤立刻焕然一新的方法就是补充水份,避免皮肤更容易出现痘子、玫瑰斑等发炎状况。

除了喝足水份,也要多保湿,因为皮肤太干就会出更多油。她建议使用包含玻尿酸和神经酰胺的产品来改善质地,修复肌肤的脂质屏障。

馋嘴族必看！控制食欲的小技巧

不论是瘦脸还是瘦身,每次都在关键时刻因为贪吃而一再失败?

1. 餐前喝汤

技巧原理:进食前喝一碗汤或喝一杯水都可以,它能够让你产生饱腹感,这样能让你减少正餐中的摄取量。餐前喝足够的水或者能够让冲淡胃液增加饱腹感,进餐时吃得少了,食欲控制的效果才好。

注意事项:餐前喝汤或者选择柠檬水、温开水都可以,但千万不要选择碳酸饮料或果汁等饮品,软饮料不仅是个热量巨头,还会让你忍不住多吃一点再多吃一点!

2. 细嚼慢咽

技巧原理:其实我们的大脑很容易被欺骗,想吃东西的时候光是咀嚼的动作就能够让大脑有吃东西的感觉。所以在进餐的时候,不妨每一口都多嚼几下,不仅可以提早让大脑产生饱足感,又可以减少身体少吸收好几百千卡的热量,更能够活动你的咬肌,达到瘦脸的目的哦!

注意事项:切忌狼吞虎咽,吃得太快食物进到胃里难以消化,还会为身体带来负担哦!就算饿得前胸贴后背了,也不要匆匆嚼两下

就吞进食物,这样会比正常进食多吃很多的食物才产生“不饿”感!

3. 定量餐具

技巧原理:为自己挑选一个小的杯子、小的碗,或者轻便的电子秤。在饭前先量好吃的量和吃的次数,分配好营养和热量后再进食。你提前帮自己设定好了进食的量,多试几次后,大脑就会有意识地遵循你设定的量来进食,在吃得不饿的时候就能制止你继续吃,自然不怕一不小心吃撑了。

注意事项:总量一定要计算准确,而且一定要在饭前就设定好。如果只是模糊地估计,在进食快要结束的时候很容易就给自己借口“没吃够”,然后超量进食就白费力气了!

4. 耳点按摩

技巧原理:我们的耳朵上有很多的穴位可以控制消化和新陈代谢,早晚进行简单的按压,能够帮助我们控制食欲。而想要减少食欲,控制自己的“贪嘴”,可以选择这两个穴位,在早晚左右耳做间歇式的按压,每次30下左右就可以了。

(1) 内分泌点: 内分泌点穴位控制下丘脑中

的食欲控制中心,减少饥饿感的产生,增加产生饱足感并能加快代谢速度。

位置:耳轮内侧下方
功效:增加饱足感,促进新陈代谢。

(2) 饥饿点:
这是一个跟饥饿感有密切关系的穴位。当肠胃向控制食欲的下丘脑发出“饿”的信号时,人就会有进食的欲望,而按压相应穴位能起到阻止信号传递的作用。

位置:耳垂上方
功效:有效抑制食欲,阻止饥饿信息的传递。

注意事项:
1、这两个穴位在饭前或有饥饿感时按摩效果更好。
2、为了更精确定位,可以用棉签棒代替手指按压穴位。

3、耳部皮肤较薄,按压力度适中,不可过于用力。
4、身心放松,按摩时除思想应集中外,尤其要心平气和,全身也不要紧张。

5. 运动起来

技巧原理:有人认为,只要不动或少动,肚子就不会饿,因而就可少吃了,并以此来拒绝运动。事实上,每天有适度运动习惯的人,

对食物的欲望反而比不运动者低一些,也就是说运动有助于你抑制食欲。

注意事项:可不要在控制食欲时运动得气喘如牛,只需有点微汗即可。平时养成运动习惯,在想吃的念头来临时,不妨做做操把食欲赶走。

6. 眼不见为净

技巧原理:严禁美食节目和美食杂志!眼不见为净这句话一点都没有错,因为当你看到你就会想到,想到你就会想去做到。看到电视、杂志里色香味俱全的料理节目或图文,往往会让人食欲大开,有很想吃东西的冲动!赶快将这些诱饵从身边清除掉吧。

注意事项:在家无聊了搜冰箱?逛夜市?约会吃饭挑自助餐餐厅?这些行为都会启动你的食欲!让眼睛远离食物才能控制住自己!

7. 改变进食顺序

技巧原理:不要看到了想吃的就立刻动筷子啦!为了控制食欲,你可以用改变进食的食物顺序。每次吃饭都先喝汤,然后吃蔬菜,再吃肉和主食。用热量较低的汤

和蔬菜填充你的胃,等到吃肉的时候就能够阻止自己吃太多了。

8. 拒绝压力

技巧原理:压力大了就想找个地方发泄,有些人选择通过吃东西缓解自己的情绪。零食、冰淇淋、冷饮……不限食物种类,也不限食物数量,一直吃到自己感到舒服为止。但心情舒畅了,减肥大计又泡汤啦!所以,压力大想发泄情绪的时候,千万不要选择用吃撑来释放压力,去打拳击同样能让你发泄情绪,还能达到运动效果。

9. 清淡饮食

技巧原理:如果想要控制食欲,那么烹调出来的食物一定要清淡。清蒸、煮食等方法的料理清淡又不失味道,吃起来也很清爽。煎、炒这些容易让你吃太多的烹调方式就要尽量少用。

10. 餐后清洁

技巧原理:如果不想败在离开餐桌后回头再吃,有效的办法就是餐后清洁,清空你的餐桌和碗筷,洁牙漱口清除嘴巴里所有的食物味道!食物的痕迹消失了,肚子又不饿了,就不会忍不住又找吃的啦!

中華堂中醫館

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等;腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药: 针对每一位病人的病情定制配方。 **中医养生保健**

受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害

预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com

诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

首都中医针灸

Capital Acupuncture & Herbal Care

陈智松 博士

预约电话: 301-820-2528

● 美国国家针灸学和中药资格证书(NCCAOM)
● 马里兰州执照针灸师
● 二十多年行医经验
● 北京中医药大学本科
● 中国中医科学院中西医结合硕士
● 新加坡国立大学医学院博士
● 美国国立卫生研究院肿瘤研究所博士后
● 20余篇著作
● 生命科学和国际免疫药理学杂志特邀审稿专家

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879
位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。

www.chenmac.com

医生专版

北维精锐牙科中心

Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

余璠 牙医博士

Fan Yu DMD, MS

● 美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业
● 原美国弗吉尼亚州立大学牙科学院临床研究员
● 原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询, 精细诊疗, 无痛亲切服务
接受多种牙科保险及 MEDICAID, 无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033
(近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车)

www.fairfaxdmd.com

- * 成人儿童, 牙科全科, 牙科急诊
- * 补牙拔牙, 根管治疗, 各种假牙
- * 牙齿漂白, 烤瓷贴面, 美容修复
- * 人工植牙
- * Invisalign 齿列矫正 (Certified Provider)
- * Zoom! 冷光美白
- * 最新数码 X 光片 (减少 90% 辐射照射量)
- * 全新严格牙科消毒设备