

“延缓衰老”的十大行为,看完榜首,请务必坚持

衰老是自然现象,也是最正常的事情,任何人都无法阻挡衰老的脚步,女性进入30岁后,身体激素分泌功能衰退,各个器官水平也会随之下降,时常感到心有余而力不足。女性与男性还会有一定的差距,受激素的影响,生活和工作压力更大,使皮肤状态越来越差。

如今,人们的生活水平在不断提高。为了维护个人形象,延缓衰老的步伐,人们也在不断探索和实践中总结出越来越多的方法。以下是10个延缓衰老的好习惯。你不妨试试。

1. 不贪酒饮

不少女性养成了喝酒的习惯,但酒精需要肝脏进行过滤和分解,长期大量饮酒会损伤肝脏等器官,加速身体的衰老。喝酒后皮肤容易出现脱水的现象,因此皮肤表面会出现大量皱纹和细纹,同时也会严重影响睡眠,因此一定要及时戒酒,避免酒精对身体过度损伤。

2. 远离香烟、二手烟

吸烟对人体的危害极大,对女性来说更容易加速身体的衰老,吸烟会导致身体中的胶原蛋白减少,因而无法维持皮肤的弹性,而且还很容易让人体产生色斑。心理学家们通过调查发现,长期吸烟可使人的注意力的稳定性受到影响,使人反应迟钝,双手不稳定,动作不准确;还可使人的听觉敏感性降低,过早失听。有的吸烟者,视力还会变得模糊。

3. 减少化妆,卸妆要彻底

爱美的女人即使出去一小会都要化妆,更多的时候,不少女人会精心的化妆、粗心的卸妆。在晚上睡觉前,坚持彻底的卸妆是更好的事情,通过卸妆,能够把皮肤中的污垢清理干净。一旦卸妆不彻底,会使得化妆品堵塞毛孔,这样对皮肤保健有影响,严重的话,甚至会影响肌肤的健康,损伤皮肤。

4. 饭时七八分饱

吃饭时保持7~8分饱能减轻肠胃负担,吃得饱,胃内部可用空间变小,肠蠕动会变差,影响胃内食物排空。若只吃七分饱,胃肠排空速度会加快,加速代谢废物的排泄,食物消化和吸收也更好。

5. 勤饮茶,多喝水

茶叶当中有抗自由基成分,可以起到抗衰老效果,也可以降压降脂、解除油腻、抗动脉硬化、利尿消肿、降脂降压、防龋齿、治菌痢、抗癌、防癌、防辐射、抗突变。不过应该注意不可以晚上睡觉之前喝太多浓茶,会影响到正常睡眠质量。

6. 每天保证适当运动

每一个人最害怕就莫过于是自己变得衰老了,所以为了避免过早的出现这一点,就会寻找各种各样的延缓衰老方法,而其中比较常用且有效的就是适当运动,每天坚持做有氧运动30~45分钟之间,使身体微微出汗。并且能够提高人

体的新陈代谢率和基础代谢率,对于延缓衰老十分有效。其次还可以进行一定的伸拉,例如锻炼、瑜伽等,使身心得到充分的放松。

7. 管理好情绪

有一个良好的心态,是保持年轻的首要秘诀。有句话说得好,笑一笑,十年少。笑是一种表情,但其实还是心态好,一个人若是心态好了,人也就更加自信了,笑容多了,人也自然看起来更显年轻。所以对于一些中老年人来说,要保持良好的心态,愉悦的心情,对一些烦心事不要太上心,凡事都要有一种无所谓的态度,与子女敞开心扉,多出门,结交一些志同道合的朋友,寻找自己晚年的快乐。

8. 清淡饮食为主

如果平时不注意自己的饮食健康,经常吃一些高脂肪含量的食物,可能会导致脂肪在体内不断堆积,影响皮肤状态,会出现水肿的

现象,同时也会加速人面部的衰老速度,保持荤素搭配的饮食方法非常关键。

9. 科学减肥瘦身

多人为了可以达到快速的瘦身效果,会选择不吃,但是这种快速的瘦身会导致皮肤内的胶原蛋白流失,破坏皮肤的状态,导致体内水分减少。众所周知,女性最常用的健康方式无非是节食,但节食却是一种不健康减肥方式,想要减肥成功,记住6字真言,“管住嘴,迈开腿”,利用科学的方式减肥瘦身,而且多运动还能清除体内的有害成分,提高皮肤的代谢,皮肤状态会越来越好。

10. 保持规律作息

想要延缓衰老,要保持规律的作息时间,只有睡眠充足才有利于内分泌的调节,新陈代谢正常,细胞有更多时间进行自我修复,免疫系统也能正常运转。

越睡越累? 这些不良睡觉坏习惯你中招了吗?

生活中一些小习惯,可能会在不知不觉中影响到你每天的好心情,比如,走路时耷拉着肩、弯腰驼背会让你的情绪变糟。

小编列出12个会破坏好心情的坏习惯,并针对每个习惯给出了改变的建议。

接下来,我们来看看自己的哪些行为还可以改进。

1. 走路的时候无精打采

《行为治疗和实验精神病学》杂志的一篇研究论文说,人的感受会影响他走路的方式,反之亦然。当研究对象被要求走路时耷拉着肩,弯腰驼背,并最大程度减少胳膊移动时,他们的情绪会比那些以更有活力的姿势行走的人要糟糕。走路时低头垂肩的研究对象,记住的负面信息多于正面信息,总是会说出一些令人沮丧的话。

◎建议:走路时抬起下巴,向后转动肩膀,保持积极的态度。

2. 让霸凌者占你的便宜

职场霸凌协会统计,美国雇员的35%都曾在某个时刻成为霸凌的目标。心理治疗师艾琳·K·莱纳德说:“一个人的自豪感和自尊心持续遭到恶意攻击,后果是毁灭性的。

的。它让你的情绪变得反复无常,甚至很难让自己起床去上班。”

◎建议:职场霸凌协会建议,先去看医生,谈谈自己的身体和精神健康,然后遵照医生给出的方案执行。

3. 从不进行体育锻炼

《美国医学会杂志·精神病学》发表的一项最新研究显示,如果每周能有三次让自己变得更活跃,心情抑郁的风险就会降低19%。伦敦大学学院的研究人员还发现了体育活动与抑郁之间的一相互关系:抑郁的人更不愿意进行体育活动,而热爱运动的人出现抑郁症状的几率更低,他们每运动一次,抑郁风险就会下降6%。

◎建议:走出家门,让自己运动起来,任何一种运动都能帮助你大脑保持运转。

4. 不睡觉

克萊教授说,睡眠是人体充电的一种方式,没有了睡眠,人体就会出现各种问题,要知道自己需要多少睡眠。

◎建议:搞清楚你为什么睡不着,入睡前要营造出安静的环境。

5. 任何东西都要拍照

《心理科学》的一篇研究论文说,随意地拍照,会影响人们对这些时刻的记忆。研究对象参观博物馆时,观察了一些展品,拍摄了另外一些展品的照片。之后对比发现,人们很难记住拍过照片的物品。美国巴斯帝尔大学心理咨商与健康心理学系主任兼副教授迪德拉·L·克萊说:“镜头是遮在我们眼前的一层面纱,但我们却并没有意识到它的存在。”

◎建议:拍照时专注于拍摄对象,或者更好的选择是坐回去,尽情感受周围的美。

6. 没有手机无法生活

克萊教授说,人们使用的所有设备,似乎带来了过度的刺激,如果我们总是不断接受刺激,就永远得不到真正地休息,无法给身体和精神充电,最终便会形成抑郁或焦虑。

◎建议:每周一次戒掉所有电子设备,即便只是半天。

7. 一心多用

有研究显示,多任务处理的效率并不高,这样做只会让我们焦虑

不安,忘掉周围的环境,无法有效沟通。

◎建议:放下手机,关上电视,专注于眼前的事情和周围人或事。让大脑处理实时发生在你身上的事情,或许是对精神健康最好的做法。

8. 处在有害的婚姻关系中

心理治疗师莱纳德说,处在有害的婚姻关系里,会让人饱受焦虑和抑郁折磨,不断侵蚀人们的自尊,他们的配偶会让人们相信自己是无能的,或者是自私的。

◎建议:首先仔细寻找配偶伤害自己的迹象,然后请专业人士、家庭成员或好朋友来辨认。

9. 拖延症

当你因为紧张或害怕失败而拖延做某事时,拖延只会让这项任务变得更伤脑筋。

◎建议:决定解决问题前,做一些能够缓解压力的事情,这样能为这件事增添一些乐趣,而不是压力。

10. 从不独处

不论是10分钟,一个小时还是

一天,独处对人们都很重要。莱纳德说,如果不拿出时间来为自己做一些事情,抑郁和焦虑的情绪就会慢慢滋生。

◎建议:预约一段属于自己的时间,更重要的是,要遵守约定。

11. 不与他人进行真正的对话

在克萊教授看来,用Facebook这样娱乐性的工具与朋友沟通,算不上真正的对话,无法去了解一个人。行为科学导师米歇尔·曼特尔博士也认同这种观点,曼特尔说:“个人电子产品(如智能手机)还会影响专注力和对即时满足感的需求,让我们产生按下一个按键就能瞬间取得联系的预期。我们学会了只在虚拟世界中保持联系,不再进行面对面的交流。这会影响到我们面对面对话的能力和兴趣。”

◎建议:每周至少安排一次与朋友、家人或伴侣的约会。

12. 人生太过于严肃

心理治疗师莱纳德说,许多研究都表明,笑声对健康很有好处,笑声也是快速治愈焦虑和抑郁的良药。

◎建议:每天找些趣闻或是看一部搞笑的电视剧。

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、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

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