

专家：让你看起来年轻10岁的9个方法

不少人天天努力保养就是希望看起来能够年轻几岁，专家告诉你以下方法对于保持外表的年轻会有帮助。

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。

3. 运动

运动一般都会出汗，汗液能把细胞内的污垢、自由基排出来，所以，我们运动出汗之后就会觉得皮肤很舒服，而且精神焕发，这比我们敷多少面膜都更有效。运动出汗还会刺激皮肤和细胞油脂的分泌，适当的油脂是适合每个人体质，并且无刺激性的天然保湿剂。另外，运动会加快血液循环，血液中的养料和水分能够有效地传达到皮肤细胞，皮肤吃饱喝足了，整个皮肤就会充满弹性，年轻焕发。

4. 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，一夜好眠能带来更显年轻等诸多好处。」

5. 多吃蔬菜

皮肤科医师奇门托(Stacy Chimento)建议透过饮食改善肌乌健康，包括均衡营养、包括健康蔬果的饮食。富含抗氧化剂的饮食有助增加皮肤的胶原蛋白，对抗阳光造成的损害或冒痘等发炎情形。

6. 吃抗老化食物

从内在生理机能去延缓老化得来临，是积极抗老化的关键，特

定食物确实有抗老化效果，食用含有抗氧化剂的食物，尤其可以让皮肤光滑，像是酪梨、蓝莓、石榴、枸杞、黑莓、蔓越莓。少吃甜食和加工肉制品，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。

火腿、培根、热狗、香肠等，都属于加工肉品，容易在高温烹调的过程中，生成亚硝胺，提高致癌的风险，是健康老化路途上的一大阻碍。

7. 别再抽烟

皮肤科医师奇门托(Stacy Chimento)建议别再抽烟，不只因为会致癌，也因为会害你提前老化，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，也会妨碍维他命C的作用。

8. 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。

9. 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。

快乐时你的表情会神采焕发，反之生气的脸会让你看起来显老。

膝盖很怕你干这些事，加速它“报废”！ 有这5个症状就要注意了

汽车的震动应该用减震器来缓冲，以确保行驶平稳。其实我们的骨骼之间，有一个“减震器”，叫做半月板。半月板，类似于膝盖里的“软黄金”，可以保护关节软骨，吸收运动时的冲击力。

还可以调节关节内部的压力和滑液分布，减少摩擦。此外，它还具有承重功能。运动时，大约70%的力量集中在半月板上。可以说，因为半月板的存在，膝关节才能适应身体的各种动作。

膝盖最怕的5种

1. 急转弯，急停。

在体育比赛中，经常会有这样的动作，比如篮球、足球。为了摆脱对手，经常会有急刹车。如果没有足够的准备，半月板可能会受损。所以运动前做好热身准备，尽量不要“急刹车”。

2. 蹲下和跪下

膝盖的重量会增加半月板的磨损。另外，我们下蹲下跪的时候，膝盖会弯曲到最大，半月板会受到压迫。久而久之就会鼓包，甚至断裂。

3. 承载

一公斤的重量，弯月承载了七公斤的重量。因此，我们建议人们在日常购物和购物中使用手推车。而且负重深蹲等练习，除了保证动作的准确性，还需要量体裁衣。

4. 久坐

上班喜欢久坐，生病喜欢躺在床上。但这样容易导致骨质流失，肌肉萎缩，走路时膝盖磨损会更严重。而且关节软骨中的营养物质是由运动和关节液提供的，不运动就可能“营养不良”。

5. 超重

肥胖意味着膝盖承受的压力更大，容易导致膝盖软骨过早磨损和退化，从而加速退化。研究表明，与正常人相比，肥胖者半月板撕裂的风险是正常人的4倍，而高级别软骨是正常人的2倍。

你的膝盖受伤可能有5个迹象：

1. 响声：关节运动时会发出类似敲圆珠笔的声音，特别是上下楼梯、下坡、蹲下、跑步、跳跃时，膝关

节会发出噪音。

2. 疼痛：走路和运动后，疼痛会加重，但只要休息一会儿就会消失。

3. 肿胀：关节腔内有大量液体，可明显肿胀。经过适当的冰敷和休息，可以缓解肿胀。

4. 卡：当你爬楼梯时，你的膝盖会突然卡住，无法弯曲或伸直，这是一个医学术语。可以慢慢伸直腿或者抖抖膝盖，休息1-2分钟就消失了。

5. 软：也就是所谓的“踢腿软”。爬楼梯和走路时，膝盖会感到酸痛无力，需要一段时间才能恢复。

每天坚持，保护好脆弱的膝盖：

1. 锻炼股四头肌

通过加强股四头肌，将髌骨轻轻拉向大腿，可以减轻髌骨与股骨之间的压力，从而减少半月板的丢失。坐在沙发上，脚尖和脚跟呈90度角抬脚，坐直，每30秒-1分钟休息一次，反复拉伸。在家做一个练习，先背靠墙壁，然后慢慢下蹲，直到膝盖与小腿呈60-90度，然后保持伸直，保持3秒钟。

2. 补充营养

俗话说：人老骨先老，因此想要长寿，我们首先就要保证自身骨骼的健康。而随着年纪的增长，大多数老人都会出现各种骨骼或关节问题，此时补充营养改善这一现状就显得尤为重要。曲那丁肽是一种多效营养物质，专门针对骨骼健康，其中富含骨胶原蛋白、初乳碱性蛋白、乳矿物盐、姜黄、人参、植物甾醇等多种营养成分，能够从多个角度改善骨质疏松、骨刺、骨

痛、滑膜炎、类风湿等多种关节问题，抑制病症反复，恢复骨骼健康以及关节的灵活性，延长关节使用寿命，为老人的健康长寿保驾护航。

3. 热敷法

热敷可以促进膝关节附近的血液循环，尤其适用于半月板损伤后水肿、积液的患者。伤后48小时内热敷有利于肿胀消退和积液吸收。



中华堂中医馆

● 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

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
- 原美国弗吉利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