

# 70%的老化速度可由自己掌握！专家曝「延缓老化」秘诀，加速变老7地雷别做

老化虽是自然现象，但日积月累的「生活模式」与「饮食态度」都可以直接影响老化速度的急缓。

## 70%的老化速度可由自己掌握

大约30%的老化速度是由基因所决定，这代表还有70%可以掌控在自己手中。长期的不良饮食会损害健康，过度摄取精制糖、白面粉以及乳制品，都容易在人体内造成炎症，从而加速老化。不良的生活习惯如缺乏运动、抽烟、酗酒等更是导致慢性疾病的主因，所以慢性疾病不完全是年龄增长的自然现象。

## 生活中加速老化的因素

环境中许多因素会加速老化，例如压力、摄取过多的糖、毒素和炎症过程中释放被称为自由基的化学物质……都会加速老化过程。内在的老化不外乎是由炎症引发的各种慢性疾病，例如关节炎、某些癌症、心脏血管疾病、糖尿病等；外表的老化现象则会直接反映在皮肤上，是身体最明显的老化征兆。

## ►加速外表(皮肤)老化的7个因素

- 1、睡眠不足**  
良好的睡眠品质是延缓老化和维持健康极为重要的一环。尤其深度睡眠阶段，脑垂体分泌的生长激素，会参与各种身体组织包括皮肤组织的修复，并更新在白天受损的细胞。因此，没有良好的深度睡眠，皮肤无法获得所需的修复，显而易见地就表现在皮肤的光泽和颜色。
- 2、过度暴露在阳光下**  
适度照射阳光，皮肤会自行合成维生素D，这对健康极为重要；但长期反复暴露于阳光的紫外线(UV辐射线)下，是造成皮肤过早老化的主因之一。不当且持续的紫外线照射，会使皮肤失去自我修复能力，不断累积损伤，甚至出现皮肤癌的问题。  
胶原蛋白1的数量和质量主导皮肤外观的呈现。研究显示，随着年龄增长，胶原蛋白流失会相对增加，40岁时身体产生胶原蛋白的能力下降25%，60岁时减少50%以

上。若再加上反复暴露在紫外线下，破坏胶原蛋白，损害新胶原蛋白的合成，会加速皮肤松弛、产生皱纹和皮革状。

高海拔地区的太阳紫外线较高，在高山环境下皮肤更容易被阳光灼伤，经常搭飞机旅行也会使皮肤暴露在较多的紫外线中。在飞行途中除了使用含有SPF的保湿霜之外，应避免食用含酒精和含盐量高的食物，并在飞行过程中饮用足量的水。如果是坐在靠窗的位置，尽可能拉下窗户遮蔽。

## 3、氧化作用

自由基或称氧化剂是高反应产生的小分子，会破坏体内细胞，例如人体最大器官一皮肤的重要细胞结构，在皮下组织、真皮和表皮的一层中造成破坏。身体虽具有制造抗氧化剂(能减缓细胞氧化的化学物质)的能力，但不足以保护皮肤免于不可逆转的破坏，因此多摄取富含抗氧化剂的食物是保健重点之一。

## 4、炎症

皮肤是抵御细菌和病毒侵入

的第一道防线，当皮肤受损，白血球聚集，会引发炎症反应，这是免疫系统帮助身体愈合的保护措施。炎症也能够减低日常化学物质和污染物对细胞的损害。尽管炎症是身体的保护措施，短期内不完全有害，但长期、反复发生的慢性发炎是皮肤早期老化最常见的现象之一，其微小的迹象包括皮肤敏感、红肿和红疹。

## 5、过量糖与精制碳水化合物

摄取大量高度加工或含糖的食物会导致血糖和胰岛素急剧震荡，这类简单的碳水化合物会迅速转化为血糖，从而引发慢性低度炎症，这种隐藏的炎症反过来可以透过糖化(糖与蛋白质或脂质结合)的过程加速身体老化。葡萄糖(来自碳水化合物和糖)进入血液，并与胶原蛋白(为皮肤提供结构)的蛋白质分子结合，会形成名为高级糖化终产物(AGEs)的新分子。这种蛋白质会降解胶原蛋白和弹性蛋白(一种赋予皮肤弹性的蛋白质)。糖化发生时，胶原蛋白和弹性蛋白会变得僵硬，缺乏弹性并降低再生能力，导致皮肤下垂、松弛、产生皱纹和变薄。

## 6、忧郁

忧郁症与血液中皮质醇(cortisol)浓度上升有关，皮质醇浓度升高会削弱胶原蛋白，并导致生长激素合成减少，从而抑制皮肤在夜间自我修复的能力。当处于忧郁状态时，通常无法规律的进食、睡眠、运动或进行各种自我照顾，使得自律神经、内分泌失调，皮肤新陈代谢变差。因此忧郁的状态不仅显现于性格，也会显现在脸部皮肤、肌肉中。

## 7、某些药物

哮喘、关节炎或其他疾病的口服皮质类固醇激素，以及含非类固醇的局部外用药物(例如酸痛药膏或贴布)，会减少胶原蛋白和弹性蛋白，使皮肤变薄、血管容易破裂，从而导致毛细血管破裂。此外某些抗生素，用于控制高血压的血管张力素转换酶抑制剂(ACE抑制剂)，和利尿剂以及抗癫痫药，也会

使皮肤对阳光照射更为敏感，更容易因照射阳光而产生皱纹和色素沉淀。高血压患者不能停止服用药物，所以外出时需注意避免中午太阳直射。

## ►让你老化的地雷食物

### 1、精制碳水化合物

延缓老化，务必要尽量减少简单或精制碳水化合物，如白米饭、面条、面包和烘焙食品等各种白面粉制品的摄入量。碳水化合物依构造分为单糖、双糖、多糖。精制碳水化合物很容易转化成单糖(葡萄糖、果糖等)，糖的构造越简单身体越容易吸收，使得血糖快速上升，这已被证明这是导致细胞老化的重要因素之一。相反，复杂碳水化合物食物，例如来自蔬菜、水果的膳食纤维、谷类麸皮、全谷、各种豆类等，消化系统需要费一番工夫才能将其转换成人体可吸收的葡萄糖，因此对血糖的影响较缓和。

### 2、高果糖玉米糖浆

市售甜点与含糖饮料、可乐等，普遍添加高果糖玉米糖浆。高果糖玉米糖浆是用酸或酵素将玉米淀粉分解所制成的人工糖，在构造上是由55%的果糖和45%的葡萄糖所构成。果糖和葡萄糖都是单糖，可以很快被人体吸收，造成血糖波动，此外摄取过多的糖也是导致肥胖与心脏血管疾病的原因之一。可乐的主要成分除了高果糖玉米糖浆之外，另一个成分是磷酸，也会引起各种健康问题，例如心脏和肾脏功能障碍、肌肉流失和骨质疏松等问题都与磷酸有关。

### 3、反式脂肪

为了增加口感，许多糕饼、烘焙甜点、油炸食物等加工食品会添加反式脂肪。反式脂肪来源有两种，一种来自天然食物，另一种是液态植物油经由食品加工技术加上氢，使其呈现固态，这个加工技术被称为氢化。经由氢化而成的「不完全氢化反式脂肪」，包括人造奶油，被认为是对健康伤害最大的油脂，它会造体内发炎，加速老化，必须避免。

# 坐着不动消耗的卡路里也比别人多？提升基础代谢高效减肥

近年来，减肥的话题热度不断攀升。在顺义妇儿医院临床营养科马啊琴说，门诊上常常遇到一些不愿通过运动来消耗卡路里，只想通过限制饮食来减肥的人。

其实，锻炼能够提高身体的基础代谢率，帮助人们更高效地达到减肥的目的。

## 什么是基础代谢率？

基础代谢率(BMR)是指人体在安静、清醒、空腹的状态下，维持生命活动所必需的最低能量消耗；它占据了每天绝大部分的能量消耗，通常在60%至75%之间。因此，提高基础代谢率，意味着我们的身体在静止状态下也能燃烧更多的卡路里，从而更高效地达到减肥的效果。

## 如何提高基础代谢率？

### 1、增加肌肉量

肌肉是消耗卡路里的主要器官。相比于脂肪，肌肉在静止状态下也能消耗更多的能量，因此，通过适当的力量训练增加肌肉量，是提高基础代谢率的有效途径。

### 2、摄入足够的蛋白质

蛋白质是肌肉生长和修复的重要原料。摄入足够的蛋白质，有助于肌肉的生长和维持，进而提高基础代谢率。

### 3、保持充足的睡眠

睡眠不足会导致基础代谢率下降。因此，保持每晚7至9小时

的充足睡眠，对于提高基础代谢率至关重要。

### 4、减少压力

长期的精神压力会导致身体处于应激状态，降低基础代谢率。通过运动、冥想、瑜伽等方式减轻压力，有助于提高基础代谢率。

## 减肥不是单纯的限制饮食

虽然限制饮食可以在短期内减轻体重，但长期下来，这种方式可能导致身体营养不良、基础代谢率下降等问题。一旦恢复正常饮食，体重很容易反弹。

因此，我们要摒弃“节食减肥”的误区，从提高基础代谢率的角度出发，实现健康、持久的减肥效果。

## 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、颈肩综合症、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。

资深教育，传承中医精华，主治内、外、妇、儿科各种常见病、多发病、疑难杂症，对各种痛症、过敏症、不孕不育、肿瘤放疗毒副作用等治疗有独到的见解。

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