

负面社交加速衰老

我们总说“心情好，人显年轻”，却很少有人意识到，那些让你心烦意乱、内耗不已的负面社交关系，不只是消耗情绪，更是在悄悄加速身体的衰老。近日，美国印第安纳大学伯明顿分校的研究人员，在《美国国家科学院院刊》上发表了一篇研究论文，首次通过生物标志物证实，负面社交关系对人体衰老的影响，远比我们想象的更直接、更持久。

01

负面的社交关系会加速衰老

研究团队选取了2345名18至103岁的成年人，覆盖不同年龄、性别和健康状况，确保研究结果具有广泛代表性。

他们先让参与者描绘自己的核心社交圈，找出那些“经常制造麻烦、带来压力、让生活变得困难”的人——研究中称之为“烦人精”，再收集参与者的唾液样本，通过DNA甲基化技术，检测两种关键的表观遗传时钟，以此量化人体的生物衰老程度。

研究结果令人震惊：近30%的参与者表示，自己的核心社交圈中至少有一位“烦人精”，约10%的人有两位及以上。

而每多一个这样的“烦人精”，人体的衰老速度就会加快1.5%，相当于比同龄人老了大约9个月。

值得警惕的是，如果将这种影响与吸烟这一公认的健康风险因素对比，“烦人精”的效应相当于吸烟对生物衰老影响的13%~17%。

更令人担忧的是，不同类型的“烦人精”，杀伤力也截然不同。研究发现，亲属类“烦人精”（如父母、子女、兄弟姐妹）的危害最大，因为这类关系难以主动切断，慢性压力会持续存在，与衰老加速的关联也最稳定；其次是非亲属类“烦人精”（如同事、朋友、邻居），同样会显著推高衰老指标；而配偶类“烦人精”却未显示出显著影响。研究人员推测，这可能是由于伴侣间的正负互动相互缓冲，抵消了部分负面冲击。

除了加速衰老，负面社交关系的危害还体现在多个维度。研究显示，每增加一个“烦人精”，参与者的焦虑、抑郁严重程度会分别上升0.25、0.28个标准差，BMI（身体质量指数）和腰臀比也会同步升高，体内的慢性炎症水平显著上升——这也印证了我们常说的“气出病来”并非虚言，持续的人际压力会全方位损害身心健康。

02

女性受负面社交加速衰老的影响更明显

那么，负面社交到底是如何加速衰老的？研究团队给出了明确的生物学机制：

“烦人精”作为一种慢性心理社会压力源，会持续激活人体的应激反应系统，导致压力激素长期处于高位，进而引发表观遗传失调和慢性炎症，让细胞的修复能力下降、衰老速度加快。

值得注意的是，研究还发现了一个易被忽视的群体特征：女性、每日吸烟者、健康状况较差者，以及有不良童年经历的人，更易陷入消耗性关系，受负面社交加速衰老的影响也更明显。

这项研究并非要让我们变得“社交冷漠”，而是教会我们理性管理社交生态。毕竟，社交本身是人类的基本需求，高质量的正面社交，反而能延缓衰老——另一项相关研究显示，那些拥有丰富社会支持、高质量人际关系的人，体内炎症水平更低，生物年龄也比同龄人更年轻。

所以，与其盲目维系“无效社交”，不如学会给社交圈“断舍离”。对于非核心的、持续消耗你的“烦人精”，可以礼貌地保持距离，减少接触频率；对于无法回避的亲属类负面关系，学会设置心理边界，避免过度内耗；同时，多花时间培育那些能给予你支持、肯定和快乐的正面关系，比如和志同道合的朋友相聚，和家人坦诚沟通。

03

及时切断负面情绪的传递链条

作家水木丁说：“人和人之间的关系并不是只有温暖和爱，有时候会有力量的角逐和博弈，有时候甚至是一种吃人的关系。”长期被负能量侵扰，会引发精神内耗，出现身心俱疲、焦虑失眠等问题。想要摆脱，需做好情绪防护，及时切断负面情绪的传递链条。

1.学会“情绪隔离”，不代入他人负面。心理学专家提出，面对他人的负能量，最有效的防护方式是“不纠缠、不代入”，避免被对方的情绪带偏。可采用“物理隔离+心理暗示”结合的方法：若现场感到不适，可暂时离开现场（至少保持一定距离），减少情绪共鸣；同时默念“这是他的事，与我无关”，通过心理暗示，避免负面情绪渗透。

2.合理宣泄情绪，不堆积内耗。负面情绪无需压抑，可通过科学方式及时宣泄：比如书写情绪日记、运动、听音乐、向信任的人倾诉等方式，排出负面情绪，避免堆积成心理负担。

3.进行呼吸练习，快速平复思绪。针对突发的负能量侵扰，可找安静的地方，闭上眼睛，将注意力集中在呼吸上，每次练习3~5分钟，温和地将飘走的思绪拉回当下，能快速平复情绪，避免被负能量裹挟。

对于时间紧张的人群，也可通过简单的深呼吸训练（吸气4秒、屏息2秒、呼气6秒），快速缓解情绪压力。

“梨形”VS“苹果形”：哪种身材的人患癌风险更高？ 答案出乎意料

先说答案：梨形。

生活中，我们常发现“梨形身材”（脂肪集中在臀部、大腿）与“苹果形身材”（脂肪集中在腹部）的人，健康风险差异显著，后者的患癌风险远高于前者。

主要原因就在于，肚子上的脂肪多为内脏脂肪，它比我们熟知的皮下脂肪，对健康的威胁更为隐蔽且致命。

要弄清其中差异，首先要分清两种脂肪的“身份”。皮下脂肪位于皮肤表层之下，分布在全身各处，比如手臂、大腿、臀部的脂肪，主要作用是储存能量、保护皮肤、维持体温，代谢活性较低，对健康的负面影响相对较小。

而内脏脂肪藏在腹腔深处，包裹在肾脏、胰腺、肠道等重要脏器周围，其危险之

处，在于极强的代谢活性。与皮下脂肪不同，内脏脂肪会持续分泌大量脂肪因子和炎症物质，扰乱体内激素平衡、诱发慢性炎症，进而为肿瘤的发生提供“温床”。这种活跃的代谢特性，让它与结肠直肠癌、胰腺癌等多种癌症的关联更为直接。据统计，全球约4%的癌症与肥胖相关，其中腹型肥胖引发的癌症风险占比显著偏高。

腰围，被忽视的“癌症指标”

4月15日-21日是全国肿瘤防治宣传周，今年的活动主题为“早防早筛早治 同心携手抗癌”。《中国抗癌健康生活方式守则》强调，保持健康体重、避免超重或肥胖是防癌的重要举措。

腰围，是衡量内脏脂肪堆积的关键指标，也是判断腹型肥胖的核心标准。根据中国居民健康标准，男性腰围 ≥ 90 厘米、女性 ≥ 80 厘米，就需警惕内脏脂肪超标；若腰臀比男性 > 0.9 、女性 > 0.85 ，更提示腹型肥胖风险较高。研究显示，腰围每增加1厘米，相关疾病风险就会显著上升，其中就包括多种癌症。

很多人在减脂过程中都会遇到一个困扰，明明体重下降、四肢变瘦，肚子却依然突出。这背后其实有生理原因。在减肥初期，身体会优先消耗皮下脂肪，内脏脂肪则会呈现“囤积自保”的状态，这也是腹型肥胖改善相对缓慢的主要原因。但无需过度焦虑，通过科学的生活方式调整，内脏脂肪完全可以有效减少，既减脂又防癌。

告别小肚腩与内脏脂肪，做好这三件事

饮食上，减少精制碳水和高糖高脂食物摄入，用杂粮替代白米饭、面包，每天摄入足量蛋白质（如鸡蛋、鱼虾、瘦肉），晚餐遵循“1拳杂粮+1掌蛋白+2拳蔬菜”的搭配，避免睡前2小时进食，减少热量囤积。

运动上，每周进行3-4次有氧运动，每次30分钟以上，搭配平板支撑、仰卧抬腿等核心训练，高强度运动能更高效地消耗内脏脂肪，帮助收紧腹部肌肉。

生活习惯上，拒绝久坐，每坐1小时起身活动5分钟；保证每天7-8小时睡眠，避免熬夜扰乱代谢；学会调节压力，减少皮质醇升高带来的腹部脂肪堆积。

NOVA Adult Day Care Center & Home Care

乐园日间护理中心

我们的宗旨：老有所依、老有所乐。让您享受家一般的温暖。



维州唯一
华人创办老年活动中心

- 健康管理：**专业医生定期会诊并提供理疗服务、专业护理人员每日基础健康检查
- 生活辅助：**专车上门接送、预约医生、陪同就诊、外出购物
- 营养膳食：**提供中餐西餐、品种丰富、营养均衡
- 康娱活动：**日常锻炼、设施齐全、定期开展丰富多彩的文娱活动
- 居家护理：**专业护理人员上门照顾日常起居、亲情陪伴
- 福利咨询：**Medicaid(白卡)和Medicare(红蓝卡)相关事宜
- 倾情服务：**专业护理，亲情式融入



招聘

诚邀您加入我们的团队：

司机、办公室人员 RN注册护士、PCA护理人员

办公室：703-433-8888 传真号：703-433-1111

地址：44675 Cape Ct, Suite 130, Ashburn, VA 20147 Email: bartel@novaleyuan.com

