

长期压力状态让人看起来更老 学会正确释放 让身体恢复年轻态



有研究表明,长期暴露在压力下的人,其生物年龄与实际年龄相比要老上3岁,但是一旦从长期压力源中恢复,他们的生物年龄和细胞损伤水平会迅速恢复到与实际年龄相匹配的水平。

压力这样加速衰老

通常一个人有压力时,肾上腺皮质激素分泌的量会较高,对身体各个器官都会有一个加速运转的过程,甚至可能导致染色体的一些端粒发生变化,导致染色体脆弱,加速衰老的过程。

染色体末端有个叫端粒的结构,其长度决定身体中各类细胞的寿命。研究显示,在慢性压力

导致肾上腺皮质激素增多的情况下,端粒会变得更短,从而导致细胞过早衰老。

此外,研究发现,压力会导致全身能量消耗增加67%。细胞生长和存活依赖于细胞能量,因此过高能耗容易促进细胞死亡,从而加速生物老化。

不良习惯也易催人老

长期睡眠不足。这容易使人体释放出更多应激激素皮质醇,过量皮质醇可能会分解皮肤中的胶原蛋白,加速皮肤细胞衰老。

过度日晒。光老化是皮肤外在老化最主要的形式,自然老化约占20%,光老化约占80%。

经常吸烟。烟草中的尼古丁容易降低皮肤弹性,影响皮肤新陈代谢,导致人体面色蜡黄、憔悴,加速外表衰老。长期吸烟,也会使肺功能加速衰老。

嗜好甜食。糖分易与胶原蛋白结合,影响胶原蛋白的修复和再生能力,可能会导致皱纹、松弛等肌肤问题,加速皮肤衰老。要注意,有些食物虽然吃起来不太甜,但是糖分很高,比如

风味酸奶、速冲糊粉、山楂片等也不建议多吃。

做好三件事有助摆脱压力

改变自己对事物的认知。要向积极的方面去扩展自己的认知,同时改变认知也在于一个人能够灵活和柔软地面对很多事情,这样一来,对外界事物的理解就会更多。

进行放松的行为训练。蝴蝶拍:坐下来做自我拥抱的动作,左一下右一下,交替地拍,可以闭眼睛去感受这个过程,大概做6-7轮即可。冥想走旋转楼梯:可以闭眼睛想象自己在一个高高的旋转楼梯,一阶一阶往下走,一阶一阶转下来,它有一个定心的过程,每走一步就丢掉一个你的烦恼,慢慢往楼梯最下端去走。

试着用肌肉紧张的方法。把浑身肌肉试着从脚底开始一点一点让它紧起来,从脚底到脚背、脚踝、下肢、膝盖,一点点紧一直到脑顶,都紧了之后持续3秒钟,然后试着一下子放松,这个适合比较紧张的时候去做。

据CCTV生活圈

老年人常流泪 试试三个食疗方

不少老年朋友常流泪不止,这往往是因长期缺乏维生素A、维生素B2和维生素C引起泪道狭窄或阻塞,从而导致泪腺分泌过多泪水。今天,为大家推荐几款食疗方,能起到一定缓解作用。

甘草红枣汁:生甘草6克、红枣8个、天仙子3克,用水煎汁服用。每日两次,头、二汁分开服,两次之间至少相隔3小时。

荸荠甘蔗饮:60克荸荠和60克甘蔗洗净去皮,放在锅中加水煎汤。每天饮用2-3次,每次饮一小茶杯即可。

核桃豆浆糊:将核桃仁研碎,每次吃的时候挖2匙,然后用1杯温热的豆浆冲释,再加1小匙蜂蜜,调成糊状,每天吃2-3次。也可在每次用餐时,将药糊夹在馒头或面包里食用。据《中国中医药报》

筑牢人体“防火墙” 讲究饮食助扶正

免疫力是人体“防火墙”。中医学认为,免疫力低下与气虚有关,扶正是增强体质、提高人体抗邪能力关键。专家表示,秋季适当食用以下食物,有助增强免疫力。

养麦:其含烟酸,能促进机体新陈代谢,增强解毒功能。

胡萝卜:现代研究认为其增强人体免疫力,保护多种脏器。

大白菜:其所含的纤维素能起到润肠、促进排泄的作用,有益人体健康。

姜:现代研究发现,姜可以刺激人体的免疫系统,能够镇咳、退烧、减轻疼痛,还能有效抑制疾病。

据养生中国

白露起 红薯生 营养好还可补气血健脾胃

有国外研究机构认为,熟红薯能抑制98%癌细胞。专家表示,该研究是动物实验、体外实验,并且用的是红薯提取物,跟直接食用红薯是两种概念。虽然熟红薯是否能抗癌还要打个问号,但可以确定的是红薯营养价值确实很高。

浙江大学医学院附属第一医院中医科副主任范小芬介绍,在中医理论里,红薯具有补中和血、健脾益胃、宽肠通便的作用,适合于脾虚气弱、少气乏力、大便秘结者。

从现代营养学的角度来说,红薯不仅富含淀粉、膳食纤维、维生素、矿物质、蛋白质等营养成分,还含有类胡萝卜素等功能成分。

具体来说,红薯主要有以下三方面的益处。

补气血,润肌肤。白皮白心的红薯能补肺生津,皮肤粗糙、干燥的人可常吃这类红薯。红皮红心

的红薯可补气养血,脸色苍白者坚持长期吃,可改善面部气色。

滋脾脏,强肾阴。中医认为黄色入脾,常吃黄色的红薯有助滋养脾脏。紫色的红薯可补肾阴,适合常腰酸神疲、头晕耳鸣、少寐健忘、口干咽痛、午后潮热等肾阴虚者。

通肠道,治便秘。红薯富含膳食纤维,既饱腹,又能促进肠胃蠕动。同时,膳食纤维能吸附肠道中有害物质以便排出。红薯经蒸煮,部分淀粉发生变化,可增加膳食纤维,刺激肠道蠕动,促进排便。

该院中医科主任吴国琳提醒,虽然红薯好处多多,但应避免一次性进食过多。红薯粗纤维多,且有养阴作用,湿阻脾胃、大便溏烂、腹泻者不宜过多食用。红薯中的粗纤维和氧化酶在肠胃中可产生大量二氧化碳,食用过多会引起腹胀、打嗝、反酸。

此外,专家表示,红薯叶可与红薯组成“绝佳搭档”,做成咸味拌菜,可中和红薯的甜味,互利互补。

吃红薯时最好搭配蔬菜、水果及蛋白质食物一起吃,使营养更均衡。如在吃红薯时,稍吃点猪肉,可促进对脂溶性β胡萝卜素和维生素E的吸收。据浙大一院官微

正宗文山三七粉 一年量6罐只要199元

喜迎中秋佳节,感恩回馈!

一年量6罐1560克三七粉,只需199元,机会只有一次!活动仅限7天。

特大喜讯!每天限供200罐
优惠活动截止至9月19日

1.我们是厂家直供,每罐260克,足份量大约可吃2个月,每天供应200罐,先定先得。2.三高及亚健康人群优先发货。3.一年量为6罐,不零售,每个家庭限订2年量!4.特惠活动仅限7天,9月19日截止,特此声明。

郑重承诺:我们销售的是正宗云南文山三七粉,每罐都贴有防伪标签,可验真伪,有假必罚。

6罐199元

抢购热线:400-6898-077

