

“断崖式衰老”何时发生？

女性朋友做好六点有助预防

随着年龄增长,许多人逐渐有了容貌焦虑,开始关注脸上的皱纹、斑点。

在时光的流逝中,每个人都在逐渐变老,衰老到底该怎么定义评估,是一点点变老,还是到了一定年龄突然变老?今天就为大家具体解析。

两个时间点变化加剧

近日,来自中国科学院和温州医科大学的研究团队联合开展一项研究,尝试系统地挖掘了中国女性衰老跨5个维度的生物学标志物,建立了中国女性的多层次复合时钟,可用以评估中国女性衰老的动态变化规律。

该研究发现,受试女性在30岁和50岁两个时间点具有明显的衰老变化加剧的动力学特征。

其中,30岁左右的衰老变化主要表现为代谢水平的脂质累积和类固醇减少;50岁左右衰老的变化主要表现在器官、细胞和分子等多个层次均发生剧烈变化。并且这两个年龄段内分泌水平会发生较大波动,出现激素水平的变化。

艾灸后有三种反应

需注意并及时处理

艾灸又称灸疗或灸法,是用艾叶制成的艾条、艾柱产生的艾热刺激人体穴位或特定部位,通过激发经气的活动来调整人体紊乱的生理生化功能,从而达到防病治病目的一种中医治疗方法。但专家提醒,艾灸后如出现3种反应,需注意并及时处理。

艾灸后出汗较多

艾灸出汗对现代人而言,是再好不过的养生方法。人们居住在空调房中,该出汗的时候不出汗,直接导致寒气闭塞在体内,阳气受损,疾病丛生。现代人吃的化学物质比较多,如人工添加剂、抗生素、药品残留等,都会无形中损害身体的阳气,而通过出汗可以促进毒素排出。

艾灸后出汗是一种正常反应,如果感觉良好,那这种出汗对人体有很多好处,但如果第2天有虚弱

不能靠“突击补课”

衰老可能存在转折点,但健康不能靠“突击补课”,需要平时的好习惯来积累。

多吃新鲜蔬果。新鲜蔬果含丰富维生素C,这是组成皮肤胶原蛋白的合成原料,能让皮肤饱满且光滑有弹性。维生素C也是一种强抗氧化剂,能保护皮肤免受自由基的伤害。建议多选深色蔬果,其抗氧化成分大多明显高于浅色蔬果。

少吃甜食。甜食多含有较多添加糖,吃糖多会促进皮肤的糖化反应,进而导致皮肤弹性下降、皮肤暗黄、长斑、易衰老。

不吸烟。吸烟对肺部的伤害不容小觑,其对皮肤也有一定的负面影响,主要表现在促进皮肤老化方面。利用激光多普勒血流检测仪检测皮肤血流发现,与不吸烟者相比,吸烟者微循环功能降低,皮肤供血量减少。吸烟还会降低皮肤胶原蛋白含量,促进皮肤衰老。另外,吸烟会增加自由基产生,破坏皮肤抗氧化能力,加速皮肤衰老。

不熬夜。研究发现,与不熬夜的人相比,熬夜人群皮肤屏障会受损,表现为角质层含水量降低,进而导致经皮水分丢失增加。角质层含水量高,皮肤才会明亮有光泽。并且,熬夜的人皮肤皮脂量升高,紧致程度会下降。这一系列变化会让人显得疲惫、苍老。

多运动。多运动可以让人保持年轻态,特别是有氧运动,能有效地起到延缓衰老、预防疾病、维持健康的作用。有氧运动还可以改善机体DNA甲基化水平,DNA甲基化是衰老的一个重要标志。最好每周有5天坚持有氧运动,每次运动30分钟。

防晒。长期日光照射是加速皮肤衰老的主要原因。不同紫外线根据波长可分成三种,包括UVA、UVB和UVC。UVA会导致皮肤被晒黑、出现皱纹和色斑;UVB会让皮肤晒红、晒伤,增加患皮肤癌风险;UVC对皮肤几乎没有伤害。想预防皮肤衰老,适当防晒、避免长时间暴晒是必不可少措施。

据科普中国



呕吐等其他症状,就需要配合一些药物调理。如果是脱水,要喝点糖盐水,即在温水中加入适量的盐、白糖。

对艾烟产生过敏反应

有的人对艾烟会产生过敏反应,出现扁桃体肿大、昏睡、眼睛痛、烦躁等症状,而离开艾烟的环境则症状立即消失。

艾烟中含有樟脑、桉脑等成分,在古代,这些都是用来应对瘟疫的,可以抗菌、抗病毒、抗炎、镇痛。有关药理研究表明,艾叶可以抗菌、消毒,对流行性感病毒、腺病毒都有很好的抑制作用。

想要避免艾烟过敏,应尽量保持施灸的环境通风条件良好,同时每次艾灸量不宜太大。如果症状比较严重,出现乏力、胸闷、心慌、出冷汗、头晕眼花等症状,务必及时就诊。

据人卫健康微信公众号

常按揉牵拉耳朵有助强免疫调脏腑

耳朵是人体重要的听觉器官,也是重要的健康器官。每天按照下列方法拉拉耳朵,你会收获意想不到的好处。

按揉耳轮:耳轮是耳朵最外面这一圈,其对应脾胃,是人的一个“能量环”。脾胃功能强健,气血运行才能顺畅,人体能量吸收和代谢能力也会随之提高,相对而言免疫力也更好。从下到上按摩耳轮,沿着耳轮画圈,注意掌握频率,一分钟120圈;然后向外牵拉耳廓,每侧耳朵按摩5分钟。

按耳内窝:耳窝就是耳朵前面“坑坑洼洼”的部位,上面分布着胃肠反射区,经常按揉耳窝,有助缓解便秘、促进消化系统功能。用食指从最上面的耳蜗(三角窝)顺着耳朵上的软骨向下面的耳蜗滑动按摩,依次按摩到每一个耳蜗,每次按摩4分钟左右。

揉耳后沟:耳后贴着皮肤的凹陷被称为降压沟,是耳朵上的降压反应点。按摩降压沟还可以间接地刺激脊神经,对脏腑有一定调理作用。从上往下沿着降压沟搓揉,每次搓揉50下,每日1-2次,以耳朵微微发热发红为宜。

据养生中国、我是大医生官微等

三个推拿动作有助控制血糖

中医推拿按摩对控制血糖有一定作用,是一种较为有效的辅助治疗方法,下面简单介绍三种方法。

摩揉腹部:双手伸开重叠在一起,然后稍用力按压腹部,以肚脐为中心行顺时针按摩。速度保持在每分钟30圈左右,按摩至腹部有热感为宜,每次按摩时间10分钟。

抱颤腹部:双手伸开交叉重叠在一起,手掌自然放在肚脐上,然后上下颤抖腹部,每分钟不低于150次,做5分钟即可。

横擦上腹部:双手伸开平放,置于两侧乳房下,然后双手水平方向进行横向摩擦活动至皮肤发热为止,每次做5分钟左右。

需要注意的是,推拿作为控制血糖的一种辅助手段,不可完全替代药物。

据《中国中医药报》