

抗衰老关键要找对方法

■ 可可

人体衰老初步分为4个类型

近日,国际《自然·医学》期刊上,美国斯坦福大学发表的一项研究首次根据身体基因和分子的变化,将人体衰老初步分为4个类型。研究发现,人们的衰老速度各不相同,引起衰老的因素也不一样。一个人可能同时具备多种衰老类型,并且都有对应的疾病风险。

免疫型衰老:炎症、感染病和癌症
免疫型衰老指的是在年龄增长的过程中,免疫系统衰老得更快。而免疫衰老会直接导致患各类炎症、感染性病的风险增高。而且反复发作或持续的慢性炎症,又会增加细胞癌变的概率。据统计,85%的癌症发生在45岁以后。

代谢型衰老:肥胖、三高
代谢型衰老指的是和代谢相关的系统功能老化得更快。这里大家要分清一点,那就是基础代谢和新陈代谢是两个概念:新陈代谢具有实时波动性,比如多喝水、多进食或者多运动等,马上就会对新陈代谢产生影响,健康人群可通过自我调节恢复正常水平。但长期的新陈代谢异常,会使患基础代谢类

疾病的风险增高。基础代谢是指维持人体正常运转的最低功率,会随着年龄增长而缓慢改变。约90%的人,基础代谢率与正常值相差不超过15%。一旦高于或低于20%,很可能意味着有甲状腺功能异常、三高、心脑血管疾病等代谢类疾病发生。

肝型衰老:肝硬化、皮肤老化
肝脏是重要的代谢和解毒器官,它能分解由肠道吸收的或身体代谢后产生的有害物质,将其通过胆汁或血液排出体外。研究表明,人在60岁后,肝细胞数量会随着年龄增长而锐减。男性25岁以后,肝脏循环血流量平均每年下降0.3%-1.5%,女性60岁时的肝内血流量约比20岁时减少40%-50%。肝

内血流量减少,意味着肝脏向纤维硬化发展,容易导致功能蛋白质合成减少,抵抗力下降,皮肤老化严重,各器官组织内有害物质堆积,新陈代谢效率下降。

肾型衰老:肾衰竭、痛风、尿毒症
肾脏同样也是重要的代谢器官,不仅能将身体内的有害物质排泄出去,还能将部分营养物质重新吸收,同时也负责生成肾素、促红细胞生成素、活性维生素D₃、前列腺素、激肽等激素因子,促进机体循环。肾脏疾病已经成为我国十大致死疾病之一,慢性肾病患病率接近10%,40岁以上人群高达18.7%。而慢性肾病不仅会加速机体衰老,还会使肾衰竭、痛风和尿毒症的风险增加。



抗衰老用对4样“法宝”

研究发现,有一部分人的生理健康状况比实际年龄还要年轻,另一些表现为代谢型衰老的人,在调整了饮食和生活方式之后,衰老速度整体变缓了。可见,衰老并非不可“抗”,关键是我们找对方法。有一些很好的营养元素,可以帮助我们对抗衰老。

抗氧化因子
现代医学研究发现,人体细胞电子被抢夺是许多疾病的根源,而自由基就是抢夺细胞电子的主要物质之一。体内自由基越多,则对蛋白质、活性酶的破坏越多,容易导致炎症和衰老。人体有一套抗氧化系统,在不断清除着自由基,而食物中的很多营养元素,如维生

素A、维生素E、维生素C、花青素、番茄红素等可以促进抗氧化,富含抗氧化因子的食物有番茄、红薯、玉米、芦笋、花椰菜等。

不饱和脂肪酸
体内不饱和脂肪酸不足时,就会引起低密度脂蛋白和低密度胆固醇增加,长期如此容易诱发动脉粥样硬化,加速血管衰老。此外, ω -3不饱和脂肪酸还是大脑和脑神经的重要营养成分,摄入不足时容易增加阿尔茨海默病患病率,损伤记忆力和思维能力。建议每日摄入不饱和脂肪酸占脂肪总量的50%-60%,富含不饱和脂肪酸的食物有海鱼、核桃、燕麦、芝麻、大豆等。

生物活性肽
生物活性肽是对生物机体的生命活动有益或是具有生理作用的肽类化合物,比如乳链菌肽对革兰氏阳性菌、葡萄球菌、链球菌、微球菌等有抑制作用,脑啡肽可调节神经信息传递以及增强免疫功能等。富含活性肽的食物有牛乳、鲑鱼、大豆等食物的水解物质,以及活性肽营养补充剂等。

适当运动
除了抗衰老的营养元素,运动延缓衰老的作用也十分明显。运动可以增强心肺功能,改善血氧循环,加快脂质和糖分代谢。同时还能锻炼核心肌肉群,从而延缓肌肉和骨骼的衰老。

六个动作缓解“宅家酸痛”

■ 邓方佳

在家久坐或长时间躺着,有时会觉得胸椎不适、肌肉酸痛。北体大教授晏冰建议大家可以通过以下六个简单的锻炼动作缓解“宅家酸痛”。

第一个动作:扩胸呼吸训练。准备一个气球衔在嘴里,用鼻吸气,用嘴呼气,呼气完成后憋住5秒钟,再进行新的呼吸。如此进行5次为一组,做3组。呼吸训练可以缓解胸椎的压迫状态,打开胸廓,灵活胸椎,并缓解颈部不适。

第二个动作:胸椎训练。跪坐在瑜伽垫上,左肘贴于地面,右肘背于腰部,转头转肩尽力看天花板,注意左肩保持不动,做5-10次,反方向重复动作。

第三个动作:另一个胸椎训练。右侧卧在瑜伽垫上,左腿弯曲膝盖接

触瑜伽垫,左脚置于右腿膝关节外侧,平伸双臂,左臂经头顶向身体背侧做半圆运动,左手在运动时大拇指要接触瑜伽垫,同时左腿膝盖也要贴紧瑜伽垫,做5-10次,反方向重复动作。做这个动作的时候,眼睛及颈部要跟着手掌移动。

第四个动作:放松大腿前侧肌群训练。趴在瑜伽垫上,将泡沫滚轴置于大腿前侧,前后滚动滚轴找到肌肉酸痛的那个点,反复滚动并微微屈膝,直至酸痛的肌肉缓和。如果家中没有泡沫滚轴,用包裹毛巾的玻璃瓶代替亦可。

第五个动作:改善大腿后侧肌群无力训练。平躺在瑜伽垫上,屈膝勾脚尖,脚跟向臀部方向发力,但不

移动,发力过程中将臀部缓慢悬空,注意自己大腿后侧肌群的发力,5-10次为一组,做3组。这个动作脚跟离臀部越远难度越大,个人视自身能力控制距离。

第六个动作:肩关节灵活训练。跪坐在瑜伽垫上,左手握拳垫在额前,前伸出右臂,伸至最大程度后翻转手掌并尽力抬起手臂,做5-10次,反方向重复动作。



膳食纤维摄入并非越多越好

■ 可可

膳食纤维被称为人类“第七大营养素”,适当摄入膳食纤维不仅能起到增强消化功能、清洁肠道的作用,而且对预防消化道肿瘤、心血管疾病等都有重要作用。那么日常生活中,是不是要尽可能多地摄入芹菜、胡萝卜、莴笋等含有膳食纤维的食物呢?

其实不然。当我们突然大量摄入膳食纤维时,反而会加重消化负担,特别是老年人,容易出现腹胀、腹痛、胀气等症状。若是长期大量食用,更是会影响钙、铁、锌等营养素的吸收。因此,在补充膳食纤维时,也不要矫枉过正,得讲究均衡膳食,粗细搭配、荤素有度。

一般正常人每天摄入25-30g膳食纤维就足够了。算到蔬菜中,一天要吃3kg大白菜才能满足所需的膳食纤维。但我们摄入的其他食物中也有膳食纤维,主食中的膳食纤维含量有的比蔬菜

还高,如100g馒头中,就有1.5g的膳食纤维,杂粮和粗粮中的膳食纤维更丰富。膳食纤维和其他营养素一样,只要合理搭配就不用过多地担心营养问题了。



运动后马上洗澡伤心脏

运动后大汗淋漓,很多人会马上洗个热水澡,觉得倍感清爽。然而并不是每个人都觉得舒服,有的人会出现头晕眼花的症状,严重的可能虚脱或休克。尤其对合并有潜在心脑血管疾病的患者来说,会大大增加心脑血管意外的可能。

运动时,我们代谢旺盛、身体产热增加、心率加快、汗液蒸发、皮肤血管扩张、流向目标肌肉的血液增多。运动停止后,这种情况还会持

续一段时间。此外,皮肤还会不断向外散发热量,血管呈扩张状态,血流量明显增多,这使身体其他地方的血流量相对减少,表现为血压降低。若我们马上洗澡,会刺激皮肤的血管进一步扩张,使血流量高度集中,导致血液循环供应的重要脏器,如心脏或大脑供血不足,血压趋向更低水平。尤其当洗澡水温较高时,出汗增加,诱发体内失水,容易造成头晕、全身无力等意外情况。

有心脑血管疾病、冠心病、高血压的人更不要运动后马上洗澡,容易出现心慌心悸、头晕耳鸣等症状,甚至有摔倒或脑出血等意外发生。

因此,运动后大家要进行恢复性休息,洗澡时间延迟到运动后1小时,待身体恢复到运动前的状态再洗澡,水温在35-37℃为宜,接近体温,不冷不热。

(本报综合)