

7个秘诀 留住青春

永葆青春是每个人都追求的目标，但什么方法能无需劳驾整形医生的手术刀就能留住青春，优雅地进入老龄阶段呢？新加坡《亚洲科学家》杂志总结了7种既有效又天然的方法。

1.不要过度沐浴阳光——全面防护皮肤老化。这是要遵守的第一条规则。一项研究成果显示：紫外线辐射会引起色素沉着和皮肤老化，所以人们应当避免盲目地把皮肤晒成古铜色。从事户外活动时一定要涂抹防晒系数达到一定级别的防晒霜，防止皮肤皱纹和肤色不均，避免变得像皮革那样粗糙。

2.多出去走走——防止肌肉、关节、韧带衰老。人们应把步行纳入日常生活中。无论是上下

班、购物、遛狗、爬楼梯，都能起到锻炼效果，对老人的各个肌肉群、关节和韧带功能维持起到有益作用。

3.保持合理的饮食方案——留住肌肤的青春。它的关键是要知道应当吃什么食物和吃多少。美国抗衰老研究所的一位皮肤病专家建议：要想让自己的皮肤保持健康，就需要对一个人的饮食方案、生活方式选择、维生素摄入量进行定期评估和改善。

4.幸福常相伴——增强免疫功能、抗压。为了保持幸福感，你需要让自己的身体处于活跃状态，阅读喜欢看的杂志，前往一直想去探索的国家旅游，和家庭成员一起聚餐，做一道拿手菜给亲朋好友吃，腾出一段时间参加志

愿者活动，看望老朋友等。总的来说，就是做任何让自己感到幸福的事情。幸福快乐感能增强免疫系统的功能和减轻压力。

5.补充叶酸——食疗抗衰老。叶酸是一种能起到健脑作用的抗衰老武器。它存在于洋姜、甘蓝和芦笋等多种食物中。营养学研究成果显示：即使是一个再普通不过的水果也会含有大量的具有抗衰老功效的化合物。

6.远离烟草——从细胞层面防止皮肤衰老。虽然人们都知道吸烟所引起的健康隐患，但仍有不少人戒不了这个坏习惯。发表在《牙周病学期刊》上的一项研究成果显示：吸烟会杀死负责生成胶原蛋白的细胞，从而降低皮肤的柔韧度和弹性。

7.寻找刺激与挑战——拥有一颗年轻的大脑。报名参加新的课程培训班，学做一道新菜品，或是每天都迸发出有创意的想法并努力付诸于实践……勇于尝试新

事物，学习新知识，敢于把自己置于不熟悉的环境中，不仅能让脑神经细胞充分驱动起来，还能刺激肾上腺素的分泌量，起到延年益寿的效果。



资料图片

5个关键 养阴祛燥

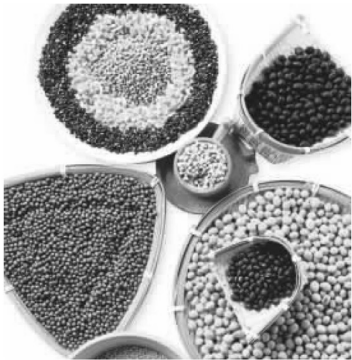
中医认为，无论大自然还是人体的生命活动，阴阳两方面都在此消彼长。秋冬之时，万物敛藏，人体也应顺应自然，使精气内聚，从而抗病延年。明代医学家张景岳指出，“有秋冬不能养阴者，以致春夏多患火证。”北京中日友好医院中医科教授晁恩祥提醒，秋冬养阴，首先要规律作息，保证睡眠，睡眠不足很容易损耗阴血、招来火气。此外，还可从以下5个方面加以注意，让身体收藏阴精、润养五脏。

重食疗。天冷了，很多人又开始不加节制地吃辣，很容易“引火上身”，对养阴不利。辛辣食物、烟酒等要尽量控制，吃辣后最好吃点酸，能滋阴润燥、缓解上火，如柚子、山楂、西红柿等。此外，秋冬进补要讲究“平补”，莲藕、杏仁、

百合、银耳、荸荠、秋梨、蜂蜜等，都是不错的养阴食物。如果出现手脚发热、口舌生疮、大便干结等阴虚症状，可适当用些养阴中药，如麦冬、沙参等。

勤喝水。水是生命之源，也最能养阴。季节天气干燥，更要及时补水，而不要等到口干舌燥时再猛喝一通。除了喝白开水，还要利用好一个“宝贝”：蜂蜜。早晚将蜂蜜调入温水中饮用，更润肠通便、养阴润燥。

巧锻炼。天冷时人体血管收缩，并不适宜做举重、慢跑等高强度的剧烈运动，运动时间也不宜太久。此时，最适合打太极拳、练气功、瑜伽等节奏舒缓、动作舒展的锻炼，可调畅气机，促进经络气血运行，加强新陈代谢，从而调养身心、养阴护体。



坚果助长寿

一项新研究发现，每天吃一把坚果可延年益寿。

波士顿达纳法博癌症所胃肠癌研究中心主任查尔斯·弗奇斯博士及其同事对11.9万名参试者吃坚果的情况进行长达30年的跟踪调查，期间，死亡男女人数分别为1.1万和1.6万。对比研究发现，每周吃一次坚果的人，死亡率降低11%，每周吃2至4次坚果的人，死亡危险降低13%，吃坚果最多（每天吃28克坚果）的人群，总体死亡率降低20%。研究还发现，常吃坚果还可以降低癌症、心脏病和呼吸道疾病的死亡危险。

弗奇斯博士表示，坚果营养丰富，含有大量的不饱和脂肪酸、纤维素、多种维生素和微量元素及抗氧化剂，它能降低胆固醇、降低心脏病和2型糖尿病等多种疾病危险。每天一把坚果的量，相当于16至24粒杏仁、16至18粒腰果或30至35粒花生米。

《新英格兰医学杂志》



防脱发 多补微量元素

冬季更容易掉头发。《印度时报》载文指出，防止脱发，应多吃富含5种重要微量元素的食物。

铜。它具有防止脱发、贫血、疲劳和腹泻等保健功效。富含铜的食物包括鲑鱼、龙虾等海鲜。素食者可多吃巧克力、大豆等。

碘。缺碘会导致甲状腺功能减退和甲状腺肿，而甲状腺功能减退则会导致头发稀疏。富含碘

的食品有海带、紫菜、海参等。

硒。缺乏硒会导致甲状腺功能不良、心脏病和脱发。坚果、肉类、绿叶蔬菜等食物富含硒。

硅。硅有助于产生硫酸角质素，从而增强发根。富硅食物包括大米、绿叶蔬菜和大麦等。

锌。缺锌会导致发囊变弱，导致脱发。饮食补锌可多吃瘦肉、牡蛎、坚果、谷物等。

粗粮更易变质

很多人觉得粗粮干燥好保存，其实，它们比白米白面等细粮更容易变质。

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授李再贵指出，粗粮的变质原因一般分两种：一是由其营养品质决定，不饱和脂肪酸高的粗粮容易变质，比如薏仁米、糙米等；二是加工工艺的原因，比如燕麦片保质期就很长，这是因为加工过程中进行了灭酶处理，延缓了脂肪氧化，而燕麦粉就非常容易变质，因为燕麦粉与氧

气接触的面积显著增加，同时，加工过程中，脂肪氧化酶被激活。

怎么判断粗粮变质了呢？一是出现哈喇味，证明其脂肪已经氧化变质。二是发霉，可能产生黄曲霉毒素，有很强的毒性和致癌性。生虫的粗粮不影响健康，但口感可能变差。

粗粮最好低温冷藏。粮食不怕冻，放在冷冻室或冷藏室，品质基本不变，但要注意密封，开封后尽快吃掉，临时贮存放在阴凉干燥通风处。



“土方法”能抗感冒吗？

得了感冒，很多人会在家中用一些“土方法”缓解不适，英国《每日邮报》刊文，对这些方法进行点评。

蜂蜜和柠檬。用来缓解咳嗽和嗓子疼。以色列研究发现，服用蜂蜜能减轻儿童咳嗽。美国研究显示，蜂蜜尤其能减轻夜间咳嗽。

英国耳鼻喉科医生亚当认为，一杯热的柠檬汁和蜂蜜饮料让患者感觉有效的原因可能是饮料热度起了关键作用，有助于暂时缓解嗓子疼和咳嗽。

菊花茶。美国研究显示，它能把感冒持续时间减少14天，对缓解支气管炎和感冒症状有效，但目前医学界对此研究结论不一。

英国拉夫堡大学的生理学家麦克认为，菊花有助于提高白细胞的功能，增强对抗细菌和病毒

的免疫力，但尚无确凿证据表明菊花能让感冒提前痊愈。

维生素D。研究显示每日服用维生素D对感冒和其他呼吸道感染具有预防作用。

伦敦医学院免疫学家马诺认为，维生素D能让血液和肺中免疫细胞更强壮，从而减轻呼吸道感染，但这种方法不适合所有人。此外，每天服用10至50微克比一月服用一次大剂量维生素D更有效。65岁以上、接触阳光较少的人，可每日服用约10微克维生素D。

维生素C。人们常用维生素C来提高免疫力。英国南安普敦大学教授保罗对29项相关研究进行回顾发现，常服用维生素C并不会降低人们患感冒的次数，也没发现有证据表明维生素C能预防或治疗感冒。