

预防断崖式衰老 可以这样做

每日做好防晒 坚持锻炼身体 饮食起居有节

本报讯(记者狄慧)最近,“断崖式衰老”一词被人们热议。到底什么是断崖式衰老?为了延缓衰老,人们到底该怎么做?市中研附院医学美容科主任医师李敬为大家科普相关知识。

斯坦福大学医学院科学团队发表在《自然·医学》的论文显示,通过血液检测可以预测生理年龄,且人体衰老有明显进展的3个转折时期,平均发生在30岁、60岁和78岁。这意味着人类很可能不是通常以为的慢慢、匀速地变老,而是在三个特定的年龄段突然加速衰老,呈现动态非线性状。在这三个年龄段前后,人体会迎来较为猛烈的生理性衰老。在30岁时,胶原蛋白会大量减少,大部分人会在临近35岁时更加明显感觉自己的皮肤状态大不如前,皮肤失去弹性、下垂垮塌,甚至出现皱纹等问题。想要保持年轻的肌肤状态,单靠天生的好底子还不够,后天有效而科学的保养也很重要。

延缓衰老的第一步就是补水。肌肤缺水会导致胶原蛋白流失、弹力纤维降解,是皱纹产生、出现衰老迹象的主要因素。因此,我们一定要做好补水工作。除了保证每天摄入充足的水分之外,补水锁水型的护肤品、面膜也要用起来。科学证明,人体80%的皮肤老化是因为日晒,90%以上的皮肤提前老化是因为过度的阳光曝晒。若是疏忽了日间防晒,无论我们怎样保养,皮肤也会呈现皱纹、干燥、毛孔粗大等问题。因此,只有每日做好防晒,弱化衰老的根源,才能起到延缓衰老的效果。

有氧运动不能断。每天坚持做有氧运动30至45分钟,让身体微微出汗,不仅能起到排毒、瘦身的作用,还能冲刷毛孔,让肌肤更加清透、细腻,更能够有效提高人体的新陈代谢,促进血液循环,增加骨骼和肌肉的韧性,清除自由基,对于延缓衰老十分有效。饮食方面要尽量保证低盐、低

脂、低糖,同时要补充富含维生素和微量元素的水果和蔬菜,也可以饮用一些补气益血的养生茶,如丹参、红花、大枣、枸杞等,这些都可以起到滋补身体、预防肥胖、延缓衰老的效果。肠胃不畅会导致毒素积累,出现痤疮、色斑等现象,久而久之就会加速面部衰老。因此,日常一定要养护好肠胃,尤其是要养成早起排泄的好习惯。

失眠或睡眠不足是皮肤衰老的天敌,它会导致表皮细胞的活动降低,令皮肤暗沉无光,加快老化。因此,我们若要延缓衰老,就一定要作息规律,养成早睡早起的好习惯,保证充足和高质量的睡眠。

俗话说,笑一笑,十年少,心情愉悦也是延缓衰老的良方。平时除了要保持乐观的心态,正确对待工作和生活压力之外,适当进行瑜伽、按摩、泡脚等,也可让身心得到充分的放松,更好地延缓衰老,维持年轻态。

三种皮肤病 专找坏脾气

本报讯(记者狄慧)人们感到高兴的时候,看起来容光焕发、神采奕奕;忧愁苦闷、情绪差的时候,往往会面容憔悴,皮肤变得灰暗无光,甚至形成黄褐斑。市中研附院心身疾病科主任医师顾石松提醒,以下三种皮肤病专找“坏脾气”。

痤疮 精神压力会促进肾上腺皮质激素、雄性激素的分泌,诱发痤疮,还会增加皮损部位的神经肽类物质分泌,加重炎症反应。心火上炎,血中热毒郁结,面部易生痤疮。

斑秃 焦虑、急躁或悲观、情绪敏感的人易发生斑秃。斑秃患者本身的心理状态是发病基础,随着心态的改善,大多数患者的症状也会好转。

湿疹 有研究表明,很多患者在发病前及病程中,应激性生活事件较多。压力、失眠、过度疲劳、情绪变化等因素,均可诱发或加重湿疹。因此,除了遵医嘱外,患者也要重视心理健康,避免过度紧张。

中医专家支招,要善于利用情绪调节治疗皮肤病。七情引起的皮肤病变,在治疗上务须身心同治。所谓“治心”者,着重精神因素和心理治疗,通过语言开导,使其移情易性,消除精神心理障碍;或采用舒肝、宁心、安神、镇静等药物治疗。

8月30日起大潮期间

市民观海赶海 可乘定制公交

本报讯(记者庄媛)记者从市公交集团易通公司了解到,大潮将至,为方便市民前往海边观海、赶海,8月30日起大潮期间,市公交集团开通定制公交赶海专线,市民可提前预约。

目前定制公交观海专线已开启预售,并将于8月30日起大潮期间首发。观海专线在市内设定天津西站、老城厢青旅公交站、天津站三个乘车点位。集合时间动态调整,预留落潮点前后两个小时的观海最佳时间段。市民可通过天津公交App定制公交板块中的“观海定制”专栏进行预约。

红桥两社区开展活动

展望新学期 上好第一课

新学期伊始,红桥区两个社区开展展望新学期活动,帮助孩子们尽快适应学校生活。29日15时,勤俭社区在党群服务中心组织青少年写下新学期寄语,并制作流体熊,以更加饱满的精神状态迎接新学期的挑战。31日9时,永明社区联合红桥区司法局、政法委法学会和辖区单位哈尔滨银行,在党群服务中心开展“开学季,法治第一课”主题课堂。 本报记者 狄慧

悬赏公告

根据北京市第二中级人民法院(2016)京02执555号、(2016)京02执795号裁定,刘瑞华(身份证号120113196207265615)、北京铭林国际置业有限公司、北京中城万邦投资有限公司、天津市盛大统御科技有限公司因民间借贷纠纷被列为被执行人,执行标的本金5000万元及利息。现我司发布公告,有人提供未被法院掌握的被执行人的可供执行的财产线索并协助执行到位的,按照财产线索重要性给予实际执行回款15%至25%的悬赏金(法院悬赏和本悬赏择一适用不做叠加)。(联系方式 qinzhuyong@kuntin.com; 010-67806888-609)

坤鼎投资管理集团股份有限公司 2023年8月28日

津门有约 爱在军营

武警天津总队机动支队与驻地共建单位近日共同举办“津门有约,爱在军营”军地男女青年联谊活动。活动着眼解决大龄未婚官兵的婚恋问题,是支队党委为基层办实事的组成部分。参加活动的青年们真挚而坦诚地交流,拉近了彼此之间的距离。

本报记者 王津
通讯员 李灿宇撰



骑行益处多多 注意科学锻炼

本报讯(记者刘波)过了处暑节气,早晚天气越加凉爽舒适,正适合骑行锻炼。本市资深运动教练张炜提示,骑行运动益处多多,但要注意遵循科学的方法安全锻炼。

骑行前要佩戴好头盔、手套、护膝等护具,检查好车况,将坐垫调到合适高度。骑行过程中保持正确姿势,扶车头的手肘部稍微弯,抬高脚踏踏板;上半身放低,头部稍倾斜前伸;双臂自然弯曲,便于腰部弓曲;降低身体重心,防止由于车子颠簸产生的冲击力传到全身。

骑行前要做热身动作,如膝关节环绕运动,幅度应逐渐增大,可顺时针或逆时针来回转3至5圈,也可交替做弓箭步或原地高抬腿,使身体微微出汗。骑行后要做简单拉伸。骑行者应循序渐进,逐渐增加运动量。

有些特殊人群,如重度高血压患者、高度近视者、膝盖有伤、严重的下肢关节疾病患者、孕妇、癫痫患者等,不适宜进行骑行运动。

此外,骑行有遭遇外伤和交通意外的风险,要提前规划好路线。

多区域道路施工 途经需减速慢行

本报讯(记者胡智伟)记者自交管部门了解到,即日起本市多区道路及京哈高速公路沿线因施工变窄或封闭。交管部门提示,车辆、行人途经施工路段需提前绕行或减速慢行。

因人行天桥建设施工,即日起至8月30日,河西区泗水道道路变窄。

因电缆施工,即日起至9月30日,河东区嵩山道(祁山路至天山东路段)、天山东路(嵩山道至盘山道)、盘山道(天山东路至昆仑路段)局部道路变窄。

因燃气管线施工,即日起至9月20日,南开六马路(南开二纬路至南开三纬路)局部道路变窄。

因电力施工,即日起至10月21日,河北区建昌道(群芳路至兴盛园路段)道路变窄。

即日起至9月11日,因管道施工,西青区才智道(学府西路至工西路)部分施工路段道路变窄;因路面维修施工,西青区发展一路(发展六道至海泰南道)、发展五道(发展一路至海泰东路段)部分施工作业路段道路变窄。

因规划道路搭接施工,即日起至11月30日,津南区国展大道(机场大道至外环南路段)局部道路变窄。

因道路交口改造施工,即日起至10月24日,北辰区外环线(与淮东路交口处),外环复线K1+350至K1+460段、外环复线K1+290至K1+460段上行路段及其南侧迎宾道,施工路段路面变窄。

因天津市第五中心医院新扩建及改造施工,即日起至2024年7月14日,滨海新区西半圆路(新村街道办事处至医院路段)禁止机动车、非机动车、行人通行,途经机动车、非机动车、行人可绕行中心路、宁波道、浙江路、福建路、医院路、西半圆路(宁波道至医院路段)等道路。医院路(西半圆路至福建路)调整为由东向西单行路,西半圆路(宁波道至医院路段)调整为由北向南单行路。

因服务区提升改造施工,即日起至9月4日,京哈高速公路去往哈尔滨方向的宝坻南服务区封闭,禁止一切车辆进入,车辆可在牛道口服务区或新安镇服务区停车休息。