

壞習慣讓女人失去青春

歲月悄悄地流逝,不知不覺中,皺紋蹣跚地爬上了你的面龐,這是多么令人苦惱。縱然是歲月無情,但請仔細想一想,自己平時有沒有什麼壞習慣,才使這些皺紋有可乘之機?

其實,抗擊衰老的最好方法就是最好預防衰老的工作。生活中一定要養成良好的習慣,避免以下這些壞習慣。

壞習慣一:整天愁眉苦臉,庸人自擾
每天擺“苦瓜臉”會使皮膚細胞缺乏營養,臉上的皮膚乾枯無華,出現皺紋,同時還會加深面部的“愁紋”。笑一笑,十年少。情緒穩定對內分泌平衡十分重要,擁有一顆溫和寬容的女人是十分美麗的,其實也並不只是一種心理上的印象。

壞習慣二:熬夜
熬夜是皮膚保健的大敵,睡眠不足,會使皮膚細胞的各種調節活動失常,影響表皮細胞的活力。所以每天至少要睡8個小時,如果低於這個水平,可要對自己的健康指數重新估計。睡眠是否充足會很容易地表現在皮膚上,尤其是嬌嫩的眼部肌膚。而一個香甜的好覺,則可以消除皮膚的疲勞,使皮膚細胞的調節活動處於正常,延緩皮膚的衰老。

壞習慣三:經常曝曬

吸收過量的紫外線壞處多多,輕則令皮膚變黑變粗,重則可導致皮膚癌,而它當然也是皮膚提早老化的罪魁禍首之一了。因為陽光直射會直接損傷皮膚深層的彈性纖維和膠原蛋白,致使面部皮膚變得鬆弛無光澤,出現皺紋。所以,要養成使用優質防曬品的好習慣。

壞習慣四:抽煙喝酒

尼古丁對皮膚血管有收縮作用,所以吸煙者皮膚出現皺紋要比不吸煙者提前10年到來,所以,如果你是一個抽煙者,看上去就會比同齡人衰老10歲。而喝酒會減少皮膚中油脂數量,



促使皮膚脫水,間接影響到皮膚的正常功能。

壞習慣五:面部表情過於豐富

經常眯眼、皺眉、狂笑、撇嘴,這些動作和表情都會使面部增多皺紋,所以,最好儘量減少面部動作和過分的表情。

壞習慣六:不愛喝水

水是生命之源。讓肌膚及時補充足夠的水份,才是護膚之道的關鍵所在。水份如果攝取不足,會導致油脂分泌量不夠,皮膚就很容易脫水,所以每天必須強迫自己喝6至8杯的水,但是不要喝富含咖啡因的飲料。

壞習慣七:不喜歡運動

這可不好。適量的運動能促使全身血液循環加速,使肌體活動張弛適度,從而增強皮膚潤滑,也可令全身肌膚有大量流汗的機會,讓肌膚達至健康平衡,大大減低肌膚衰老的機會。所以,要加強鍛煉啊。

壞習慣八:卸妝不徹底
這是大多數人會犯的錯誤。僅僅用洗面奶是不能夠徹底清潔皮膚的。你應該定期做深層潔面的工作,以免那些我們的肉眼看不到的污垢堵塞毛孔,影響皮膚的正常呼吸。

壞習慣九:不瞭解自己的皮膚,用不合適的護膚品

你真的瞭解自己的皮膚嗎?只有真正瞭解自己的肌膚才能做出正確的選擇。不妨找個機會做個肌膚測試,瞭解多一些。

壞習慣十:親近刺激性食物,遠離維生素
趕快懸崖勒馬!刺激性的食物,比如辛辣的、油炸的,對於皮膚有如定時炸彈,煎炸品,辣食都要適量減少,才會有助於肌膚內分泌平衡,減少暗瘡和油膩等皮膚問題的出現機會。而果蔬中的維生素對皮膚大有好處,況且果蔬不但美味可口,令人心情大好,而且也可做成天然面膜,效果很好,而且還是一件極有生活情趣的事。要儘快合理調配你的飲食啊。



第一條叫“我不管”不去管自動已管不了的事。比如有個家庭,孫輩畢業擇業,你怎么管?想管也管不了。又比如社會上不公平的事情很多,其中包括社會分配不公的問題。我們看到不公平的事情不能不管,這種精神是好的,但從實際出發,我們管得了嗎?最重要的是管好自己的健康。身體健康,不得大病,自己少利受罪,家人少受累,節省醫藥費,有利全社會。

第二條叫“我不看”目前確實有讓人看不慣的事情,比如社會道德滑坡,社會風氣不好,看多了既讓人氣憤,也讓人無奈。怎麼辦,我的看法是,不要太較真,咱們退休老人,不要一天到晚睜大兩眼,淨看那些讓人生氣的事情,還是睜一只眼閉一只眼,多出去看看祖國的大好河山,多看看新老朋友,多看看孫輩子女,既怡情養生,又開心愉悅,何必自尋煩惱呢?

第三條叫“我不做”老年人體力,精力有限,凡事要量力而行,不做出超出自己能力的事情。比如親友家婚喪嫁娶等活動,按照老例,不去不行,怕落埋怨,我看還是實際一些,上了年紀要學會拒絕,

千萬不要勉強自己,隨着年事增高,更要懂得適可而止,量力而行。

第四條叫“我不給”主要是對晚輩而言。這些年,社會上的“啃老現象越來越嚴重,有些到了而立之年的兒女還靠父母養活。一些子女爲了換大房買名車,不惜榨幹那點微薄的養老錢。所以,一定要講個“真”,字,一是看他們是否真需要,二是看自己是否真能管。幫助晚輩,必須視情況而定,日常生活確有困難的給,換房子,買名牌的不給,羞于開口,真需要的給,不顧老人,張口要的,不給,要明白給得越少,孩子越賢,給得越多,孩子依賴愈強。林則徐有句名言“子孫有若我者,留錢做什么,賢而多財,則損其志;子孫不若我者,留錢做什么,愚而多財,益增其過。”

人到晚年,幹嗎非去認那個“真”,念上一句“直八”又如何?有道是:我不管,多管有困難;我不看,少看心不煩;我不做,少做免生禍;我不給,多給會後悔。世界上怕就怕認真二字,老年人還真不能活得認真。摘自《中老年時報》王輝

千萬不要忽視身體的這些小信號

俗話說,病來如山倒。但其實,很多疾病在突發前都有一些身體上的先兆,只不過沒有引起足夠重視罷了。爲了防微杜漸,讓我們現在就來盤點一天當中不同階段身體的不良感受,看看它們每時每刻都在訴說着什麼。

早晨篇:頭暈、頭昏:早晨醒來後頭暈、頭昏,可能出現了頸椎骨質增生或血黏度高等疾病。

強烈的心慌飢餓感:凌晨4-5點鐘醒來有強烈的心慌飢餓感,且疲乏無力,直到吃早餐後不舒適的感覺才逐漸消失,提示可能有糖尿病傾向。

清晨浮腫:如果在起床活動20分鐘之後還不徹底消失,則提示可能有腎病或心臟病。棕色尿液:提示肝臟可能出現問題。

口臭:可能是胃或肝出現了問題,或是牙周病引起。口中有氨味:要格外注意腎臟的健康。眼瞼蒼白:提示可能患了缺鐵性貧血。

眼角膜出現一圈模糊的灰環:說明心臟可能有問題,如果是30-50歲的男性應馬上與醫生聯繫。臉色潮紅:可能與心臟病或高血壓有關。

噁心想吐:除去懷孕的原因,若每天早上都如此,可能是慢性胃炎。舌面白而呈毛茸茸的狀態:提示免疫系統功能嚴重失調或身體出現了某種癌變白天篇。

眼睛痛:除去用眼疲勞的原因外,看書看報時眼睛刺痛就要小心青光眼了。手發抖:可能是甲亢,也可能是帕金森氏病。

吃油膩食物後上腹疼痛,並放射到右肩背部:很可能是患有肝膽疾病。食慾亢進,體重卻減輕:可能患了甲狀腺機能亢進症。

沒有食慾,見到油膩就噁心,易疲勞:可能是患了肝炎。飯後總是出現反

酸、腹脹或腹痛等症:提示積食了,要多吃新鮮蔬菜,三餐要注意清淡、好消化。

爬樓梯時心慌、胸悶:提示心臟功能較弱。指尖比指節更粗大:可能患有較嚴重的肺部疾病。指甲生長緩慢,沒有光澤且變黃變厚:提示淋巴系統出了



毛病。

手背靜脈突出:隨着年齡增加,會有此現象,但也有心臟病的可能。手掌泛紅:肝臟出現問題時,因荷爾蒙失調,手掌會發紅。

手掌潮濕:過度興奮或緊張時手掌會出汗,若常如此則可能是甲狀腺異常。背痛:除了肌肉痛,也可能是脊椎或內臟有了毛病。

伸懶腰時腰痛:多爲坐姿不良。單純頭暈:若不是因爲工作單調,請檢查一下甲狀腺。洗澡時頭髮容易脫落:提示頭髮營養不足或是荷爾蒙分泌異常。

黑痣變大或新長出痣:當心皮膚癌的侵襲。皮膚上出現非摩擦所致的紅斑:有可能是肝病的前兆。打鼾:情況十分嚴重則提示可能鼻子或呼吸道出了問題。

磨牙:如果每天晚上都磨牙,牙齒一定出了問題。必須高枕頭才能入睡:提示心臟功能弱。經常因腳抽筋而驚醒:提示可能是缺鈣或動脈硬化。

越吃甜食人越累?可改吃堅果

下午四點左右是上班族最疲憊的時刻,日本東京最新一項調查表明,這時人們通常會吃一些甜蜜的東西,不但補充體力,而且心情愉快。但甜蜜過了頭,就可能讓你身心俱疲。

其實吃甜食是人的一種本能,很多人靠吃甜食來穩定心情或者迅速補充體力。但如果甜食吃得太多了,可能適得其反。反而會導致大腦的運動遲緩,人會感覺到更加沒有精神。

甜食中的葡萄糖和果糖可以迅速補充能量,但是也會引起肥胖。在日漸肥胖的狀態下,人的疲勞感頻率也會增多。甜食的最終代謝產物是二氧化

碳和水,二氧化碳是促使人們身體向酸性體質轉化的物質,酸性體質常常會有疲勞感產生。

專家建議,當疲勞和飢餓感產生的時候,堅果和酸奶是最可靠的零食,不但能產生很強的飽腹感,還可以迅速補充能量,而且含有許多抗氧化物質,可對抗身體的疲勞和衰老。

另外,可以在辦公室準備一包低糖的全麥餅乾,全麥食品含有大量礦物質和維生素,如鎂和B族維生素,能讓人精力充沛。其豐富的粗纖維也可以一定程度上緩解白領因焦慮而產生的便秘。(吳堯)

近日,最早把準分子激光手術(LASIK)引入台灣的眼科醫生蔡瑞芳宣佈“封刀”,不再做該手術,鬧得沸沸揚揚,讓這位台灣名醫在大陸也出了名。在接受媒體採訪時,蔡醫生解釋他“封刀”的原因是因爲他沒法接受該手術的風險。這個手術必須要切開角膜,製造一個角膜瓣。以前大家都認爲角膜瓣會完全癒合,後來有幾個患者的例子讓蔡醫生知道事實上角膜瓣是不可能完全癒合的,所以就選擇不再做這個手術了。但是蔡醫生並不反對別人做這個手術,他認爲該手術還是相當安全的,只是自己選擇不做了。

在美國也出現了類似這種反戈一擊的例子。美國食品藥品管理局(FDA)在1998年批准LASIK,負責這項批准工作的是莫里斯·瓦克斯勒(Morris Waxler)。兩年後瓦克斯勒退休,但這個手術並沒有讓他完全放心,在退休後反而花了更多的精力對它進行跟踪調查,在2010年頻繁地上美國媒體質疑、反對該手術,並在當年9月上書FDA,要求禁止該手術。FDA是國際醫療界的一塊金字招牌,其對藥品和療法的審批非常嚴格,獲得FDA的認證、批准幾乎就等於獲得風靡全球的通行證。LASIK並非美國首創,但是能在全世界範圍內推行,得到衆多近視患者的信賴,FDA是功不可沒的。現在負責批准該手術的FDA前官員突然變成了該手術的激烈反對者,使該手術的聲譽大受影響。

LASIK的手術原理並不複雜。近視是由於眼球前後軸過長或眼球的屈光率過高引起的,成像的焦點落在視網膜之前,看遠處的東西就模糊了。通過改變眼球的屈光率,讓焦點落在視網膜上,近視就校正過來了。在做激光校正手術時,先要把角膜瓣掀開,環切330度,製造出角膜瓣,然後把角膜瓣掀開,環切330度,製造出角膜瓣。這時激光才派上用場,對準角膜基質,讓一部分基



質組織蒸發掉,基質變薄,角膜的曲率就發生變化了。要蒸發掉多少基質,是由計算機計算好的,能精確地控制。然後把角膜瓣蓋上,手術就完成了。

主要的問題就出在角膜環切上。角膜上有豐富的感覺神經,所以我們能夠感受到眼睛里有異物,“眼里容不得沙子”,並根據需要即使分泌眼淚潤濕眼睛,防止眼睛乾燥。LASIK手術要環切角膜,角膜上的神經就被切斷了,角膜不能正常地感受到外界的變化,眼淚分泌的反射機制受到影響,眼睛就容易乾燥。所以LASIK手術最常見的並發症是干眼。干眼會對視力造成影響。眼球保持濕潤的一個作用是讓角膜光滑,這樣成像才會清晰,相反地,干眼讓角膜不光滑,眼睛成像的清晰度就會受到影響。即使是成功的LASIK手術,術後視力的清晰度也要比戴眼鏡(包括隱形眼鏡)要差一點。干眼如果嚴重的話,會導致角膜上皮細胞過早地死亡、脫落,使得角膜表面凹凸不平,出現散光、重影、霧狀視力。術後角膜神經會逐漸長回去,但手後三年長回的角膜神經還不到50%。神經沒法恢復

該不該動手術校正近視?

到術前狀態,干眼就可能是永久性的。

LASIK手術後,切開的角膜瓣雖然蓋上了,但是它和角膜基質不像原來那麼緊密了,之間存在間隙,而沒有切到的部分是沒有間隙的,這樣角膜的厚度就相當於有的地方薄有的地方厚。在白天,由於光線強,瞳孔比較小,受的影響不大,但到了晚上,瞳孔放大到超過環切的邊緣,視力就會受影響。另外,由於角膜瓣和角膜基質粘得不牢固,受到外力打擊時容易發生角膜瓣移位,出現眼睛劇痛和視力迅速下降。蔡瑞芳醫生舉出過幾個例子:一個患者接受手術已經七年,去抱狗時被狗頭撞到了眼睛,造成角膜瓣移位;還有2個女病人,在給嬰兒換尿布的時候,被寶寶的腳踢到眼睛,造成移位。

LASIK是一項手術,手術就會有風險,關鍵是風險有多大,是否在可承受的範圍內。根據美國白內障和屈光外科手術學會在2008年對3000多篇論文的分析,LASIK患者對手術的滿意程度高達95.4%。通常認爲手術的並發症發生率在1~3%左右。但是瓦克斯勒認爲LASIK之所以能得到FDA的批准,是因為FDA未能

獲得關於手術風險的完整資料,LASIK設備製造商及其合作者隱瞞了相關數據。根據他本人的調查,雖然接受手術的人在第一年有95%不用戴眼鏡,但在兩三年後,卻有50%的患者需要重新佩戴眼鏡。而根據瓦克斯勒的統計,有並發症的患者高達20%,而且有0.9%的患者出現嚴重的並發症,需要做角膜移植手術治療。面對這些差別很大的數據,我們只能希望有權威機構能給出讓人信服的結論。FDA、美國國防部和眼科協會曾在2009年宣佈要對準分子激光手術安全性進行爲期三年的研究,但到現在還未見到結果發佈。

LASIK有風險,其他校正近視的方法未必就沒有風險。根據《眼科學檔案》在2006年發佈的一份報告,每天佩戴隱形眼鏡的人在30年內有百分之一的幾率發生嚴重的眼睛感染,並有二十分之一的幾率由於感染而導致嚴重的視力喪失,而LASIK導致嚴重視力喪失的風險是萬分之一。從這個角度看,佩戴隱形眼鏡反而比做LASIK手術還不安全。最安全的當然是戴普通眼鏡,代價是不方便。

土摩托在10年前接受了LASIK手術,最近他在微博上發言說,這是“花在自己身上最值的一筆錢”,“手術後,在弱光下的視力會變差,老花的時間會提前,但對於一個喜歡運動和旅行的人,不戴眼鏡的好處實在太明顯了。”很多人去戴LASIK手術,就是因爲有做過手術的朋友推薦,所以FDA特地指出,在做該手術之前,應該根據自己的價值體系仔細地權衡風險和益處,避免受到做過手術的朋友或鼓勵做該手術的醫生的影響。不僅要知道該手術可能帶來的好處,更重要的是要全面地理解可能的風險,做好心理準備。所有的手術決定都還是要權衡利弊才做出的,尤其是對校正近視這種並非必要的手術,和美容手術一樣,更應慎重。方舟子