

女性“断崖式衰老”在30岁和50岁

做好这6点,提前预防



韶光易逝,容颜易老,皮肤不过数年光鲜。随着年龄的增长,大家逐渐有了容貌焦虑,开始关注脸上的皱纹、斑点、痘痘,还有时不时会出现的鱼尾纹、川字纹……它们的出现让我们显得不再年轻。而女性朋友们,往往对衰老这件事更加在意。

在时光的流逝中,我们都在逐渐变老,那么衰老到底该怎么定义评估,我们是一点点变老,还是到了一定年龄突然就变老呢?

图片来自网络

女性在这两个年龄老得最快

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的一项研究,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。

这项共招募了113名健康的中国女性志愿者,年龄在20—66岁之间。该研究通过比较不同年龄段人群的衰老动力学曲线,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,包括多种增龄高度相关指标的陡升或陡降。

并且这两个年龄段内分泌水平会发生较

大的波动,出现激素水平的变化。这也大致对应着本次研究的女性志愿者生育与更年期这样的重要分界点。

所以,从这项研究来看,女性在30岁和50岁的时候可能是走向衰老的两个重要转折点。

衰老可能存在转折点,但健康可能不能靠“突击补课”,只能靠平时的好习惯来积累,就让我们从吃做起吧。

预防衰老建议做好这6点

从古至今,人们一直都在努力寻找预防衰老、延年益寿的办法,甚至还有传说里的“长生不老仙丹”。就目前的技术来讲,“仙丹”是没啥指望了,还是现实点从饮食和生活习惯着手吧。

1.多吃新鲜蔬果:新鲜蔬果含有丰富的维生素C,维生素C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;同时维生素C也是一种强抗氧化剂,能保护皮肤免受自由基的伤害,减少皮肤损伤。

比如甜椒、彩椒、萝卜缨、小白菜、苦瓜、香菜、水萝卜等蔬菜;鲜枣、猕猴桃、番石榴、草莓、木瓜、橙子等水果。

同时,也要多选深色蔬果,因为深色蔬果的抗氧化成分大多明显高于浅色蔬果,丰富的抗氧化成分的摄入能帮我们抑制晚期糖基化终末产物的生成(AGEs)、抗衰老、抗炎。

比如西兰花、胡萝卜、菠菜、南瓜、芒果、木瓜等富含β-胡萝卜素;紫甘蓝、紫生菜、茄子、紫薯、枸杞、蓝莓等富含花青素;西红柿、圣女果等富含番茄红素。

2.少吃甜食:甜食大多含有较多的添加

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。

比如甜点、糖果、沙琪玛、冰淇淋、奶茶等食物。

3.不吸烟:吸烟是公认的不健康生活方式,特别是对肺部的伤害不容小觑。

吸烟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;还会降低皮肤的胶原蛋白含量,影响皮肤弹性、张力下降、产生皱纹,促进皮肤衰老。

另外,吸烟也会增加自由基的产生,破坏皮肤抗氧化能力,加速皮肤衰老。要想皮肤好,尽早戒烟很重要。

4.不熬夜:都知道熬夜不健康,但很多时候也是不得不熬。

研究发现,与不熬夜的人相比,熬夜人群的皮肤屏障会受损。其主要表现为角质层含水量降低,进而导致经皮水分丢失增加。要知道角质层含水量高,皮肤才会明亮有光泽。并且熬夜的人皮肤的皮脂量会升高,紧致程度也会

下降。

这一系列的变化会让人皮肤看起来更加衰老,晚上熬夜晚睡,第二天明显能感觉到不仅精神疲惫,整个人看起来都苍老了。

所以,要想预防衰老就别熬夜,最好晚上22点到23点入睡,睡够7—8小时。

5.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,而且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。

6.防晒:长期的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,可以分成三种,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,增加患皮肤癌的风险;UVC对皮肤几乎没有伤害。

所以,要想预防皮肤衰老,适当防晒、避免长时间暴晒也是必不可少的措施。

来源:科普中国